



探索具有自身特色的业训之路,成就“游泳黄埔军校” 62年,陈经纶体校风雨兼程

本报记者 梅杰 华雨晨 毛佳琦

A 从无到有,前身是小规模体校

陈经纶体校的前身是创建于1956年的杭州市少年儿童业余体育学校。1960年,学校被国家体委列为全国十所重点业余体校,进入了快速发展阶段。1989年,杭州市政府出资,将学校从原来的大学路老浙大搬迁到了曙光路黄龙洞,也就是现在陈经纶体校所在地。1993年,学校正式更名为杭州市陈经纶体育学校,也开始了迈向“世界冠军摇篮”的脚步。

现在的陈经纶体校坐落于美丽的西子湖畔、黄龙洞旁,占地面积87712.96平方米,总建筑面积46905平方米,现有教练员60余名,在校学生2000余名,开设田径、游泳、体操、篮球等18个运动项目。

以游泳为例,学校游泳馆的设施配备堪称豪华:拥有8条比赛标准泳道和8条标准短道室内游泳池各一座,同时室外有标准短道游泳池和儿童嬉水池,全部采用先进的循环水处理设备,水质一流、四季恒温。附设游泳专项力量训练房、豪华舒适的更衣室和休

息室,沐浴桑拿房等设施齐全。

除了训练必备设备,学校在后勤保障方面也面面俱到。泳池四周的休息座椅上有各种箱子装着的小零食,供孩子们补充热量。训练后的正餐营养丰富、种类齐全。分管游泳的副校长柏自悦说,现在孩子们的训练条件堪称奢侈,这在他们那个年代是想也不敢想的事情。

时光回溯到1956年,成立之初的体校仅有61亩地、5名教练员,只开设体操、田径、篮球3个项目,六

十年代有了游泳项目以后,训练条件也极为艰苦,别说专业泳池,连基本的水温都难以保证。“现在学校游泳馆的水温常年保持在28℃,可在以前,冬天水温最高只能烧到20℃左右,我们都是在岸边把身体搓热了才下水,可还是冻得直哆嗦。”回忆往昔、对比眼前,柏自悦深深体会到中国走改革开放之路的意义。“改革开放40年来,中国发生了翻天覆地的变化,也推动体育迎来了大发展、大繁荣。”



B 推陈出新,打造泳坛“黄埔军校”

从陈桦、汤景之到杨雨、罗雪娟,从吴鹏到孙杨、叶诗文……十几年间,一批又一批亚洲冠军、世界冠军、奥运冠军将陈经纶体校的游泳金字招牌越打越响,堪称中国泳坛的“黄埔军校”。在全国,只有陈经纶体校一家市级体校是国家游泳二线输送队伍,这样的荣誉足以说明这条冠军生产线的厉害。

正如同中国坚持走改革开放之路,才有了如今的世界大国地位。陈经纶体校“黄埔军校”的名头,也是学校自身通过不断改革,一步步摸索出来的。“我们那一代采取的是苏联模式,一味讲究大运动量训练,以为只要拼命训练就能出成绩。”柏自悦说,体校早在上世纪90年代就开始逐步改变这种传统的训练模式,“体校这么多年发展过程中,我们不断吸收国外的先进做法,结合学校自身传统,摸索出了更加科学、全面的训练模式。”

柏自悦解释:“以前专业游泳运动员一天的训练量是2万米,我们现在只要求游1万米,其余时间针对他们的身体素质、心理能力等方面进行训练。”如果说传统的训练模式是“打模子”,陈经纶体校目前的训练模式则注重“抠细节”。“同一个模子训练出来的运动员实力不会有明显的区分,差距体现在细节上”,柏自悦说,这一套科学化、人性化的训练模式,在陈经纶体校几十年的发展历程中得到了有力验证。

体校选苗子的方法很有一套。每年春天,基层教练员跑遍市区各个幼儿园选材,录取1000名小朋友进行夏训,再选择500人进行选拔,开学期间再进行一次大考,那时候留下来的200人才是正式准备业训的人选。柏自悦笑称这种方式好比大海捞针,孙杨便是用这种方法“淘”来的。



然而在上世纪,陈经纶体校选材的方式可不是教练亲力亲为,而是等着别人把苗子“送”上门来。“以前是层层输送,幼儿园、小学发现好苗子进行培养,然后输送给区、县,表现优异的再送到市里来。”柏自悦介绍,这种模式的弊端在于幼儿园对苗子先进行培养,这会使得孩子养成不专业的泳姿,等到了市队再修正为时已晚。“教练直接下基层选中的苗子都是不会游泳的,好比一张白纸,直接对他们进行最为科学的训练,大大提高了成材率。”

C 坚定道路,成就世界冠军摇篮

在浙江,有一项老牌游泳赛事已经走过了38年——“迎春杯”青少年(儿童)游泳锦标赛。对于浙江游泳来说,它不仅承担了检验业训成果的作用,首届比赛也是浙江游泳事业发展的转折点。

“1980年,第1届‘迎春杯’成功举办后,我省制定了‘全能训练为主、单项训练为辅’的业余训练大纲。这么多年来,不少地市的体校放弃了这个大纲,专盯单项训练,也有的曾经放弃后重新拾起,但是陈经纶体校始终坚持,并且根据学校特色探索出一条属于自己的发展道路。”柏自悦介绍,大纲的核心是重视运动员的全面发展,让他们从小就必须学会四种泳姿,为今后的单项发展打好基础。“经过近40年实践检验,这条具有陈经纶特色的游泳业训之路是正确的,今后将坚定不移地走下去。”

除此之外,陈经纶的特色还体现在教学梯队建设上。陈经纶的游泳教练,个个都是大咖级的人物。“我们有9个主教练,实际上就是9个团队,每个团队就是一个梯队。”柏自悦介绍,每个主教练手底下有助理教练、帮教,加上主教练共有6个人,6个人组成的团队各个年龄段的学员都有,形成一个完整的梯队。

“每个教练团队没出学校就开始竞争了,因为我们教练招学员不是按照年龄段划分,每个团队每个年龄段都有。”柏自悦说,9个团队之间的竞争相互之间每天都能感受到,这种良性的竞争关系也推动每个教练不停地钻研,一门心思扑在业务上。不论教练们之间如何暗自较劲,最终的方向都是为杭州、浙江乃至中国泳坛培养出更多优秀的苗子。

62年风雨兼程,陈经纶体校的“改革开放”一直在路上,接下来学校还将重点探索“体教结合”、“市队联办”、“俱乐部制”等多渠道、全方位的发展路子。“中国的强国梦一直在延续,陈经纶体校为中国体育事业献力量的决心永不止步。”