

浙江游泳队:京城冬训“脱层皮” 决战东京“体能赢”

本版撰稿 本报记者 王宇怀



直通东京

距离2020年7月25日,东京奥运会游泳项目第一项男子400米自由泳预赛的消息响起仅剩不到9个月时间,东京奥运大考脚步渐近,浙江游泳人厉兵秣马,绝无怠慢,他们期待着用行动在东京捍卫中国游泳的荣誉。

9月,2019年全国游泳锦标赛在辽宁鞍山落幕。至此,今年国家游泳队大部分队员的比赛任务就已全部结束,徐国义教练组下的叶诗文、徐嘉余等多名浙江泳将在北京国家体育总局训练局早早开始了今年的冬训。孙杨、汪顺、何峻毅等队员也在11月中旬陆续飞赴北京与朱志根教练完成了会合。傅园慧则留在杭州进行训练。

北京早早入冬,与室外寒冷的天气形成巨大反差的是训练局游泳馆里热火朝天的训练场景。眼下,中国游泳队帐下朱志根、徐国义、何新中、韩冰岩4个教练组均在北京集结,集中训练。这让游泳馆成了训练局里人气最高的训练馆,这其中,浙江泳军就占据了“半壁江山”。

迅速适应 浙江泳军忙着“调时差”

东京,位于24时区的东九区,与地处东八区的北京相比,仅仅一小时的时差,这对许多运动员来说可以忽略不计。然而对游泳项目而言,东京奥运会游泳比赛由于要满足奥运会电视特权转播商美国广播公司的需求,将以往决赛的时间从晚上调到了上午。这也是继2008年北京奥运会后,又一次游泳比赛决赛被设置在上午进行。

针对这一改变,中国游泳队早早地开始了准备。今年9月举行的全国游泳锦标赛率先模拟东京奥运会的比赛赛程,让运动员们提前“试水”上午决赛的节奏。对不少运动员来说,往往晚上决赛的竞技状态要比白天更好,为破解这一难题,浙江泳军已经制定了调整方案。

首先高强度训练课被安排在上午,让运动员能更快调整出竞技状态。其次,吃饭时间进行调整,按照比赛的时间进行吃饭休息,在形成固定的规律后,所有运动员将对标东京奥运会的比赛时刻表,严格进行每天“调时差”工作。

面对这样的挑战,叶诗文表示,自己可以接受,并不是特别大问题。汪顺也坦言,只要自己调整得当,同样能发挥出水平。据了解,明年1月,国际泳联将在深圳、北京举行两站系列赛,届时部分重点队员将以赛代练,按照冬训的标准去进行,来检验成果。

相比于去年的12月,与大批队员正积极备战杭州短池世锦赛不同,今年中国游泳队的冬训启动比往年早了许多。没有了比赛任务在身后的紧迫慢赶,今年的冬训也比往年更系统、更全面。此次冬训,游泳队喊出了“体能优先,东京领先”的口号,严把体能关成了每一个运动员的突破重点。

“今年冬训,游泳队各教练组在体能训练方面加大了投入,一周5到6次体能训练成了常态,这相当于一周的训练时间,运动员要花一半的精力在陆上训练,个别组别运动员的体能训练次数更是达到了8到9次,这是前所未有的。”中国游泳队领队程浩说,游泳队还聘请了4名外籍体能教练分配给每一个教练组,充分保障体能训练课的质量,个别重点运动员都有其个性化的体能训练计划。

今年10月,国家体育总局在训练局田径组织了夏季项目体能大比武,游泳队与自行车队、射击队、体操队、跳水队等17支国家队一同参加。比武项目涵盖了平板支撑、翻滚轮胎、自行车6秒峰值、耐力3000米跑,对运动员的基础体能的协调、力量、速度、耐力进行了全面的考

察,这对平时与水打交道的游泳运动员来说难度不小,但比武的结果显示,队员们冬训的效果正开始显现。

陆上体能训练不是叶诗文的强项,但近两个月的体能训练让她收获颇丰。“减脂的同时,自己还增加了3公斤肌肉。”叶诗文说,明年东京自己会主攻女子400米混合泳,因此有氧能力的提升至关重要。素以“大运动量训练”著称的徐嘉余在面對如此严酷的体能训练时,也坦言“脱层皮”。

明年,游泳队的第一项任务就是3月28日在青岛举行的全国游泳冠军赛,这也将是参加东京奥



徐嘉余

4年磨一剑 东京赛场盼点银成金

结束了一节体能训练课,徐嘉余轻轻地揉了揉自己的肩部,体能教练发现了他的不适上前为他进行按摩,简单的放松过后,徐嘉余又举起了手边的杠铃,没有丝毫的懈怠。这是进入冬训后,徐嘉余最稀松平常的一节体能训练课。

今年冬训,在北京集训的中国游泳队把强化体能列为首要目标。对于主攻100米仰泳来说的徐嘉余来说,虽然速度和技术相比耐力更加重要,但为了更好地兼项100米、200米仰泳,徐嘉余在陆上的体能训练也丝毫没有折扣。“这段时间,自己的体重在降,精神状态也越来越好,虽然训练负荷很高,但内心一直在告诉自己无论多困难都要顶下来。”徐嘉余说,自己已经做好了冬训将越来越艰苦的准备。

今年10月底,徐嘉余跟随中国游泳队来到杭州千岛湖参加中国游泳协会与农夫山泉的战略签约仪式。记者见到他时,明显看得出来他身形更加精壮了,蓬松的头发和稀疏的胡渣看起来略显沧桑,他打趣地说道:“那是因为冬训练得苦啊。”活动中,徐嘉余的父母也来到了千岛湖看望儿子,由于活动结束后大部队就要立即返京,一家人没有太多相聚的时间,在新安江水电站前的合影成了为数不多的亲情记忆。

回顾今年的光州世锦赛,徐嘉余在

100米仰泳项目上力压老对手墨菲成功卫冕,这次卫冕也让这位“包袱男孩”如释重负,也正是这一仗让徐嘉余学会该如何负重前行。“比世锦赛的时候还是感觉体能不太行。”徐嘉余直言这是自己在比完世锦赛后发现的短板。因此,今年的冬训成了他弥补短板的最佳机会。

明年东京奥运会,徐嘉余的主项100米仰泳将在明年7月26日晚上,也就是游泳项目开始的第二天打响预赛第一枪,随后在27日上午、28日上午分别进行半决赛、决赛。紧接着29日晚就将开始200米仰泳的预赛,30日上午、31日上午再进行半决赛、决赛。连续6天都有比赛任务,这对徐嘉余的体能来说无疑是个不小的考验。“保存体力,合理分配体能,才能确保在比赛时能拿出最佳状态。”徐嘉余坦言,冬训结束后,还需要比赛来不断调动自己,并适应东京上午决赛的赛程。

2016年里约奥运会,初出茅庐的徐嘉余在100米仰泳上憾负墨菲摘银,拿到中国男子运动员在仰泳项目上的首枚奥运会奖牌。随后的2017年、2019年,两届世锦赛,他不断超越自我,牢牢地占住了冠军王座。又一个4年轮回,徐嘉余期待自己能够站出来,挑起担子,共创中国游泳的未来。点银成金的童话能否书写,我们明年7月的东京拭目以待。

运会的选拔赛。对浙江泳军而言,这将成为他们明年剑指东京的起点。据朱志根教练透露,由于今年春节在1月25日,比往年早,很可能今年会在春节结束后带队员们上高原,回来后进行简单调整,就前往青岛。



叶诗文

带着平常心 继续享受游泳

用“涅槃重生”来总结叶诗文的2019年或许是最合适的词语。从清华求学归来,叶诗文身上多了些“书卷气”,更多了些“轻松劲”。从今年3月的全国游泳冠军赛上强势回归后,叶诗文再也没有停下自己享受游泳的脚步。光州世锦赛,她“出人意料”地摘下200米混合泳、400米混合泳两枚银牌,再次证明自己在国际赛场上仍占有一席之地。这一整年的亮眼表现,也让她对明年的东京之行有了更多期待。

翻开叶诗文的社交账号,在进入冬训以来,出现最多的字眼就是“减肥”。这里的减肥可不同于花季少女爱美的“减肥”。为了在东京主攻女子400米混合泳,叶诗文今年冬训的头等大事就是减脂增肌。心态放松的叶诗文还为广大泳迷科普了一番减肥的目的。作为游泳运动员,身体内贮存的糖原是游泳时的动力源泉,这些糖原贮存在骨骼肌、肝脏、血液中,脂肪不仅无法提供能量,反而增加了前进的负担。这条专业的讲解还得到了短跑名将张培萌的点赞。调整饮食结构、严格控制饭量、加强陆上有氧训练,经过这一段时间的训练,叶诗文涨了3公斤肌肉,体脂率也降到了20%以下。

400米混合泳是所有游泳项目中最考验运动员综合素质的一项,技术



与体能的双重考验往往让不少运动员“望而生畏”,但如今的叶诗文却早已是淡然处之。头顶伦敦奥运会200米混合泳、400米混合泳两项奥运冠军头衔的叶诗文在偌大的训练馆里却显得格外低调,究其原因,心态的变化无疑是关键。从校园回到运动队,叶诗文无比珍惜每一天的训练生活,即便是一天的水下训练量达到1.5万公里以上,她也能积极地面。

纵观世界泳坛,匈牙利“铁娘子”霍苏是叶诗文的最大竞争对手。身为2016年里约奥运会女子200米混合泳、400米混合泳金牌获得者,霍苏也渴望在东京力争卫冕。两人尽管私交甚笃,但上了赛场便是对手。到明年,1989年出生的霍苏将年满31岁,这对游泳运动员来说已是高龄,一向在国际赛场上大包大揽的霍苏也注定要做出取舍,把大部分精力花在混合泳上。

不过,年龄恰恰是叶诗文的优势,因此她把自己的训练重点放在了更需要体能支撑的400米混合泳,如果体能分配得当,状态调整好,想要战胜霍苏并非不可能。展望东京,叶诗文十分淡然,她期待自己能在400米混合泳上游进4分30秒,在200米混合泳上打破自己保持的亚洲纪录(2分07秒57)。



傅园慧

乐天女孩不再惧怕失败

上周五,游泳队没有安排上午的训练,记者在浙江体育职业技术学院见到了傅园慧。

依旧是那个“洪荒少女”,依旧是那个“乐天女孩”,傅园慧满脸笑容地接受了本报的专访。面对“光州失利”“上综艺”这些稍显刺眼的问题,傅园慧丝毫没有回避,“这有什么不能问的,现在都还好。”

回顾傅园慧的2019年,3月的青岛游泳冠军赛和6月的赣州夏季锦标赛,她在50米仰泳和100米仰泳上无一失手,但在光州世锦赛上却遭遇了“滑铁卢”,她坦言自己从未在世锦赛上表现得那么差,但经过2019年的跌宕起伏,傅园慧开始变得更加成熟,看淡失利,做好自己成了她挂在嘴边的词。

Q:今年7月光州世锦赛结束后,做了哪些事?

A:世锦赛比完后就回到杭州进行了调整,因为在世锦赛的时候自己腰伤发作,回来一边养伤,一边给自己放了个小假,调整一下身体和心态。国庆节前,就开始投入今年的冬训了。

Q:今年上半年的状态很好,为什么到光州世锦赛的时候成绩却不理想?

A:的确,今年上半年从3月的青岛游泳冠军赛到6月的赣州夏季游泳锦标赛,整体状态一直在一个提升的状态。当时,自己对比赛也非常有信心。不过,在北京备战世锦赛的时候,自己不小心在训练时闪到了腰。第二天,腰就酸痛到弯不下去了。出去去光州一路也比较疲劳,开始比赛前,自己才感觉稍微舒服些,对疼痛也没有过于放心上,结果第一枪100米仰泳预赛就被淘汰了。紧接着50米仰泳,经过紧急的治疗,虽然舒服了

一些,但还是影响了自己的发挥。整个世锦赛,自己都没有发挥出最佳水平。

Q:今年下半年除了8月在济南比了国际泳联的分站赛,几乎没有比赛任务了,投入冬训时间是不是比以往更早了?

A:是的,今年可以说是近年来,我投入冬训最早也是最系统的一次。去年这个时间点,我还在备战杭州的短池世锦赛,而今年到现在为止,我已经系统冬训有一段时间了。加上最近曝光变少了,自己身上的负担和压力也减轻了。目前整个人处于非常放松的状态,可以安安静静地完成每一天的训练,这种感觉很踏实。

Q:今年这个相对完整的冬训,自己想达到什么样的目标?

A:今年的冬训主要一方面是恢复伤病,把自己的身体状态进一步调整好,健康永远是摆在第一位的。其次就是要利用冬训提升自己的体能,因为自己在这方面的表现

记者手记

东京之行“泳”往直前

全力以赴才不负韶华,这是每次打卡浙江体育职业技术学院游泳馆后心里会发出的感叹。即便在休息日,看着空无一人的泳池,听着水循环的声音,在这份宁静的背后,总能感受到一份沉甸甸的责任,脑海里迅速能浮现出一幅刀兵相见的赛场画面。这是浙江游泳背负的荣光和责任。明年,东京奥运,大考将至。这注定将是一场艰苦卓绝的战役,而浙江泳将唯有勇往直前,方能创造奇迹。

东京赛场,运动员们将面对诸多挑战。比赛赛程的改变,上午决赛、晚上预赛的变化急需适应。老将孙杨面对后起之秀的挑

战,能否守住自己的霸主地位。面对日本的东道主优势,徐嘉余、汪顺等运动员能否顶住压力。叶诗文、傅园慧能不能怀着轻松的心态带来惊喜。

从截至目前的冬训情况来看,每一位运动员都拿出了“死磕到底”的精神,狠抓体能不仅仅是在能力上完成提升,更是在意志品质上完成升华。苦尽甘来的道理每个人都懂,但只有真正在冬训中把体能练到位,把技术磨细腻,才能在奥运舞台上绽放光芒。

冬训是根,是一个运动员能否在来年茁壮成长的基础。冬练三九,时不我待,期望每一位浙江泳将能在冬训中收获自己想要的成果,为东京奥运会打好最坚实的基础。