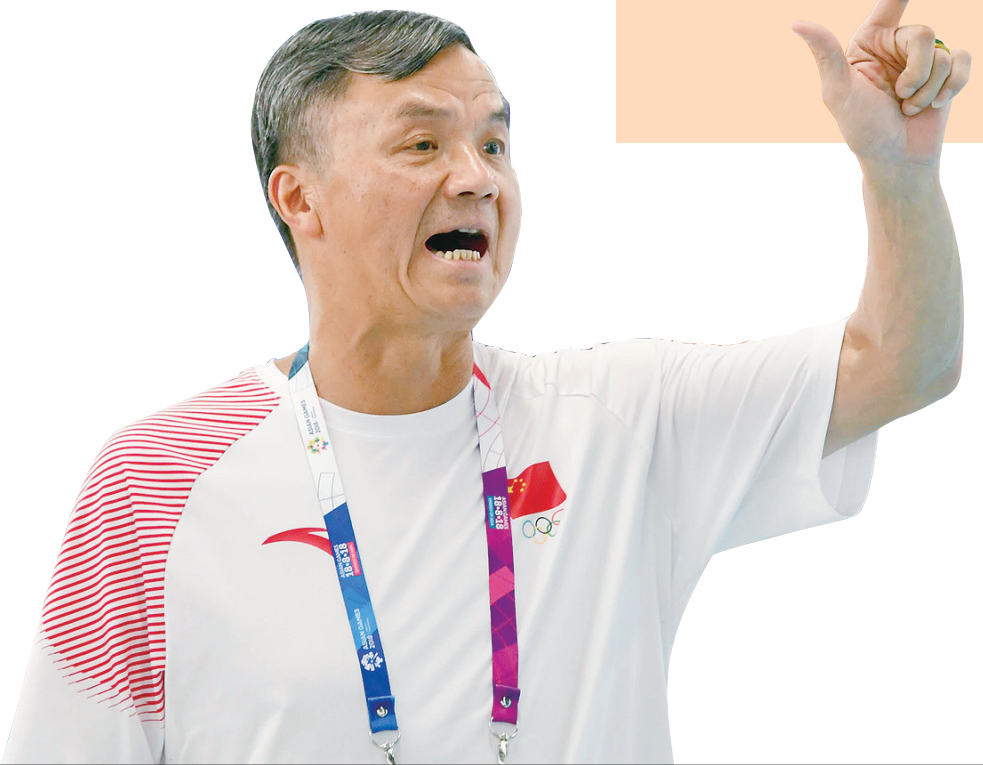


体育先锋·时代乐章
“不忘初心、牢记使命”主题教育专栏

朱志根：风雨飘摇四十载 不忘初心游泳人

本报记者 王宇怀



“

从1980年至今，朱志根在游泳队执教已经40年时间，经历过浙江游泳的低谷，也见证了浙江游泳的辉煌。作为一名教练员、体育人，他始终告诉自己，最重要的就是不忘出发时的初心。这份初心可以总结为9个字：“爱一行、专一行、精一行”。

”



严格要求 尽职尽责为备战服务

2年前，朱志根到了退休的年纪，但他内心始终割舍不下这片泳池。去年9月，他被聘任为“浙江体育职业技术学院东京奥运备战首席教练”，在他看来，“首席教练”不仅是一个简单的头衔，更是一份信任与重托。“东京奥运会近在眼前，游泳队重担在肩，在未来的执教工作中，我必须更加严格要求自己。”

朱志根说，他会保持一颗事业心。“教练员的事业心、责任感是出成绩的思想基础。作为一名教练员，首先应热爱自己的事业，具有强烈的使命感、责任感，同时要倍加努力，才能获得超人的成绩。”

他深知，要想成为一名优秀教练员，一定要善于学习、善于总结。善于学习包括对间接知识的汲取和对直接知识的掌握。间接知识来源于直接知识，直接知识首先转化为经验，再得到大量的验证分析与提炼后，则可上升为理论，在更高层次上指导工作。“学无止境是我的追求目标，我会努力提高自身素质和专业技术水平，为游泳项目培养更多的人材，迎接新挑战。”

朱志根清晰得认识到，当今竞技体育竞争日益激烈，运动员在训练和比赛中负重量日益增加，甚至达到“极限”程度。为适应这一要求，除了通过不断改进、更新技、战术外，更需要科研介入到训练中，建立合理的训练模式，通过科学监测、营养补充、心理调控、伤病防治使运动员顺利完成大负荷量的训练以及在高度紧张的比赛最大限度地发挥自身的竞技水平。“这就要求教练员必须提高科研意识，了解科研对训练的重要性。在今后的执教工作中，我会格外注重这一点。”

此外，面对激烈竞争，如果没有与时俱进的观念，就是落后。而摆脱困境的出路只有一条，就是创新。“中国乒乓球50年长盛不衰，其中所蕴涵的财富，值得认真学习和总结。”朱志根说，国乒永不停歇的创新精神、艰苦卓绝的训练、高瞻远瞩的战略眼光、顾全大局的团队精神等值得学习。而浙江游泳能在奥运会、全运会、亚运会上屡创佳绩，也正是因为浙江游泳的教练员们始终秉持“干一行、爱一行、精一行”的理念；有强烈的事业心和责任感；善于学习和研究，善于管理，善于总结经验 and 汲取教训；以及有改革创新、开拓进取的精神。

“2020年东京奥运会、2021年陕西全运会、2022杭州亚运会的目标任务需要所有人团结一心，我也必将不忘初心、牢记使命，站好最后一班岗，为浙江游泳事业再立新功不懈努力！”朱志根坚定地说。

1 “学无止境”，活到老学到老

“竞技体育追求更高、更快、更强，作为一名一线教练员必须明白学无止境的道理。”朱志根说，自己不是外界口中的“神奇教练”，只是踏踏实实地做好本职工作。但这份本职工作，从来就没有那么简单。

这40年间，队员们经常会上高原训练，为的是把肺活量练大练好。从1998年开始，每年平均两次，每一次，都有朱志根的身影。“2003年我就带孙杨上高原训练，那时他才12岁。”朱志根解释说，小时候练大肺活量比较容易，但必须控制，不能有过高的兴奋。“小孩子的肺活量增大了，下山后再练就好

练了，也能给他带来更长时间的运动寿命。目前，我带的队员平均都在10年以上。”

除了跟运动员一起远赴高原吃苦，朱志根也深谙“学无止境”的道理。他常说，作为一名教练员，必须不断思考、探索、学习，特别是在赴国外训练期间，勇于接受先进的训练理念和方法，虚心学习借鉴别人的优点，敢于大胆否定自己很重要。“国家鼓励‘走出去请进来’，这给了我们教练员不少学习的机会。但在我看来‘走出去’也有讲究，不是随便走出去就有收获，首先是要抱着学习的态度。”朱志根说，他感到确

实开阔了眼界，为日常的训练教学提供了不少帮助。“比如重新审视过去老一套的‘三从一大’，大运动量里应该有科学的训练内容，而不是简单地从难从严从实战出发；其次，国内陈旧的训练模式导致训练理论和理念发展很慢，对此我也深有感触。”

朱志根明白，“走出去”很重要的一点，是要放下架子，谦虚学习，把国外先进的训练逻辑、思路吸收过来，与自己的训练相联系，一定要“学以致用”。“以往有的教练虽然人走出去了，但并没有真正地学习，回国仍然按照自己的老一套来，这就失去了‘走出去’的意义。”

2 为人师表，对待学生如子女

在40年的教练生涯中，朱志根始终谨记一句话：“想要出成绩，管理就得严和细。”他对自己始终严格要求，起到一名教练员应有的带头模范作用，对运动员也是严格要求，不允许丝毫松懈。“从严才能出成绩，不能总是大家一团和气，有时运动员是看教练眼神的，生活上跟训练相关的细节，也要严格监督。”

严厉，说到底是对运动员负责。朱志根说，每一位交到他手上的运动员，他都会当成自己的孩子对待，甚至比自己亲生的孩子还要关爱。要知道，朱志根在儿子出生才3天时，就忍痛告别，去外地训练了。

对儿子、对家庭，朱志根心有愧疚，有点钱，也都花到运动员身上了。“记忆最深的是有一次队伍到云南进行高原训练，每个队员食宿加起来只有240块钱，除了保证日常所需，其余啥也买不了。”朱志根回忆，当时运动员营养不够，他便为他们买水果；运动员体力消耗大，晚上会饿，他便给他们买点心；高原上很冷，要预防感冒，他又给每人买身浴衣保暖。此外，当时队里经费有限，队员练小肌肉群的橡

皮带一根要上千块，达不到每人一根，他也自己掏腰包买。朱志根说，钱花出去他从不心疼，反而觉得内心很充实。“运动员的家长很感激，运动员们能出成绩，就是对我最好的回报。”

2002年，朱志根得了糖尿病，原先肚子很大、体重94公斤的他生病后一下子轻了20多公斤。当时正是国家队在北京备战釜山亚运会的时候，队里领导让他回家好好养病，妻子以离婚要挟他不准再去训练。可等到妻子去上班，朱志根还是毅然回到队里。“那届亚运会，我的队员拿了5金！”直到现在，朱志根仍然每天吃药，包里随时带着糖。

2010年，游泳队第一次去澳大利亚训练，70天，包括孙杨在内有8个人，由朱志根带队。回忆当时，朱志根说，每天晚上都要掉眼泪。“又要买菜，又要煮饭，还要训练，一天只能睡几个小时。”当时朱志根每天凌晨3点多就得起床，先把

队员们送到训练场，再立马回来为他们准备早餐。上午买菜，回来把中午的菜配好；中午吃完了，还要给队员准备水、牛奶等，把晚上的菜配好，再送他们去训练；回来后立马准备晚餐。等到队员们吃完了，还要着手准备第二天的训练安排、饭菜搭配，往往要夜里十二点以后才能睡觉。

外教丹尼斯对朱志根很敬佩，称他是“全能教练”。朱志根只是笑笑说：“这就是工作。”

