

备战冬奥的浙江身影 陈淇淇:科学训练助力中国花滑

本报记者 魏骏琼



陈淇淇带CBA球员白昊天训练

走进花滑国家队为冬奥冲刺

大学毕业后,陈淇淇一直从事体能训练方面的工作,这对他来说是很有意义的一件事。陈淇淇告诉记者,由于自己从小就学体育,在训练过程中,就会用自身的经历做对照。“我们小时候的训练都叫做身体素质训练,现在才叫体能训练,通过这些年来对于体能训练的不断深入认识,最大的感受就是时代在进步,我们不断认识新的科学方法和理论,学习新的理念。”

系统的专业学习,丰富的带训经验以及过往合作运动员的良好评价让陈淇淇在体能训练领域声名鹊起。受邀进入花样滑冰国家队担任体能教练,陈淇淇免不了还是有点激动,“这支队伍现在需要体能教练,能为他们付出自己的力量就是一件幸福的事情。”

陈淇淇的工作就是帮助运动员挖掘自身潜能、改善运动表现,通过对运动员身体状况进行分析评估,制定出一套科学、安全、有效的训练方法。他说:“降低运动员伤病,延长其运动生涯,并在比赛中发挥出最好的竞技状态,这就是我们体能教练带给运动员最大的改变。”

备战冬奥会,对陈淇淇来说也有不小的压力,“无论比赛大小,训练的的科学性和严谨性都是一视同仁的,在训练方面并不是件难事,但是,在心理上或多或少都有压力,考虑运动员的伤病等因素很重要。”

陈淇淇介绍,除了掌握运动员伤情之外,体能教练每天都要进行运动状态监控,根据运动员的心率、睡眠、疲劳感等数据,对体能训练计划进行微调。下了冰场后,陈淇淇还需要指导运动员每周完成3到4次的体能训练,同时还辅助了普拉提训练,对于有伤在身的运动员,还得加上康复训练和每天训练后的物理治疗恢复再生。

“目前来说,制定的训练计划都在有条不紊地推进中,队里的训练相对比较顺利。”陈淇淇表示,希望通过自己的力量,与各运动员、教练员、营养师等备战成员协同配合,共同助力冬奥会。

随着北京冬奥会的脚步越来越近,中国花样滑冰队派出全部主力登场首都体育馆,参加“相约北京”2021至2022赛季亚洲花样滑冰公开赛,吹响了进军北京冬奥会的号角。

包括隋文静、韩聪、金博洋在内的中国花样滑冰队队员纷纷现身比赛现场,引来了场馆内的阵阵欢呼。除了场内外的观众朋友和教练员之外,还有一个人,时刻关注着他们在比赛中的状态,不但如此,他还紧盯队员们在赛前赛后的所有训练动作。让每一位运动员不受伤并保持最佳竞技状态就是他目前最重要的工作。

他就是来自温州、一位大学毕业仅三年却有着丰富经验的现任花样滑冰国家队的体能教练陈淇淇。

带过的第一个运动员就是“撑竿跳女神”李玲

1996年出生的陈淇淇3年前从北京体育大学毕业,拥有体育教育体能训练方向以及体育英语双学士学位的他在毕业后很长一段时间里,一直是北京体育大学中国冰球学院的体能老师,负责中国男子冰球集训队的体能训练以及领队翻译工作。

陈淇淇回忆,在自己临近毕业的实习期带过一名运动员——亚洲女子撑竿跳纪录保持者李玲,让他印象深刻。“她是我第一个正式意义上带的运动员,她的运动水平和要求都很高,对我来说是个不小的挑

战。”陈淇淇表示,自己第一次接触运动员,没什么经验,但是李玲和她的专项教练都给予了很大的支持和信心。“那段时间考虑最多的就是如何让运动员接受自己的训练方式,后来我们不断磨合和调整训练节奏。在互相配合下,最终顺利完成了集训和比赛。”那段时间的训练工作也算是为陈淇淇的职业生涯奠定了基础,成为了他后来陆续接触各类选手的“敲门砖”。

2018年底,陈淇淇开始尝试不同的职业方向,成为个人

运动员的体能教练,其中包含CBA的球员以及冬季项目国家队的运动员。CBA运动员白昊天就是陈淇淇带过的运动员之一,“在我接触他之前,他已被伤病困扰好几年了,几乎就要放弃自己的职业生涯了。”通过陈淇淇为他定制的体能训练,白昊天克服伤病,慢慢地重拾信心。“在训练的过程中,我们就是朋友一样的关系。”陈淇淇表示,看到这位好朋友重返赛场,自己也十分高兴,很开心能通过自己的方式为运动员提供帮助。

从为运动员提供体能训练到创业培训体能适能

2019年5月,在2019-2020年赛季开始时,陈淇淇到单板滑雪平行大回转国家队任职。从冰球项目到撑竿跳、篮球,再到滑雪,陈淇淇涉猎的范围十分广泛,虽然运动员的项目不一样,但对陈淇淇来说,训练的核心都是体能。“我会根据不同的项目特征、功能系统以及力量训练的需要,来制定不同的体能训练计划。”

去年,受疫情影响,各大赛事都处于停摆阶段。于是,陈淇淇回到温州,利用自己的体能专

业知识开了一家体能适能培训机构。“如今,大家对体质有了更清晰的认识以及更高的要求,所以我想利用自己的所学更好地为大家服务。”此外,全民体育的开展以及中考体育项目分量的增加,都让陈淇淇下定决心要开始创业。他表示,希望用自己的专业知识给家乡人民带来更加专业、系统、高效、科学、健康的体能训练。

正当陈淇淇在家乡的创业风生水起时,他又在今年9月收到了花样滑冰国家队的邀请,正

式成为该项目的体能教练。

不管是在创业过程中还是对运动员的备赛训练中,陈淇淇都颇有心得。“体能就是力量、速度、耐力、灵敏、柔韧在专项上体现出来的一种运动表现,在夯实基础体能的基础上强化专项体能训练,是当今乃至未来训练的核心。”陈淇淇认为,体能训练就是各种技战术的保障和基础。大赛运动员对自身极限的超越,都离不开平时的科学训练,无论从事哪项运动,每位运动员都离不开日复一日的训练。



单板滑雪平行大回转2019-2020赛季北美杯比赛赛后的合照,陈淇淇为前排右二。