

吕志武:慢热的飞鱼 漂亮的转身

本报记者 申屠品君

人物名片

吕志武,亚洲游泳冠军、“中国游泳短距离之王”,2010年广州亚运会男子自由泳50米冠军、2012年伦敦奥运会男子4×200米接力季军。退役后,吕志武创办游泳俱乐部,成为温州社会力量兴办竞技体育的又一成功典范。



A 怕憋气的游泳新人

吕志武最初接触游泳是在上幼儿园时,年仅6岁的他被教练相中,带去游泳队学习游泳。“游泳运动在温州还是挺受欢迎的,大多孩子从小就学,而且每年都会有游泳教练到各个学校去挑选合适的孩子进行培养。”吕志武说。

初到游泳队,吕志武并没有展现出日后能成为亚运会冠军的天赋,相反,作为队里学习游泳最慢的一个,他是名副其实的“吊车尾”。学习进度缓慢的原因也很简单,他十分怕水。“因为怕水,所以不会憋气,学游泳的效果非常差。”

学习游泳的不顺,让吕志武的外公感到焦虑,要想让外孙尽

快克服对水的恐惧,只能采取较为严厉的方法。“最开始外公让我在脸盆里练习憋气,但因为害怕,我会下意识地把手抬起来。为了让我适应憋气的感觉,直面恐惧,外公用手帮我把头摁在水里,时刻关注我的状态,快到极限时,再让我抬头换气。”这样的训练方法虽然十分严厉,但却卓有成效,持续一段时间后,吕志武克服了对水的恐惧,并开始显露出游泳方面的天赋。

“我的身体线条很适合游泳,在克服心理障碍后,训练成绩就水涨船高。”在几场比赛中取得不错的成绩后,他就被教练推荐去了省队,师从浙江泳坛功勋教练徐国义。

B 省队三年未达标

进入省队的选手需要经过一道“考试”才能参加全国性的比赛,即长距离游泳项目中,有一项达到省队要求的标准。一般选手训练半年或一年即可达标,但吕志武却花了三年时间。“通常年轻人耐力比较好,适合进行长距离项目,但我却恰恰相反,短距离游泳才是我擅长的。而我这个擅长的项目,前后也用了三年时间才达到省队要求的标准。”

这样的困境并没有让吕志武气馁,反而更坚定了他继续游

下去的念头,他经常在别人休息时继续训练,通过花费更多时间来拉近与队友们的差距。在徐国义教练的训练帮助下,吕志武通过了省队考核,并开始在国内的大型比赛上崭露头角。另一方面,吕志武在短距离自由泳上的优势也逐渐显现,在之后几年的全国性比赛中取得不错的成绩,之后便进入国家队,征战世界赛场。

C 从选手转型教练

2010年,吕志武代表中国队参加广州亚运会50米自由泳比赛,击败日本选手,一举拿下冠军。“当时在比赛过程中我并没有想太多,只想游快点,再游快点。最后能拿到冠军真的很开心,之前那么多年的努力,吃的那些苦没有白费,我证明了自己。”吕志武说。

广州亚运会后,吕志武又取得了2012年伦敦奥运会4×200米自由泳接力铜牌、2013年辽宁全运会3枚金牌等好成绩,几乎一直在和水打交道的他,开始思索如何通过游泳实现自己更大的价值。

2013年退役后,吕志武进入温州市体校游泳队担任教练。但他一直梦想着,有朝一日能成立自己的游泳培训机构,发掘温州的游泳好苗子。“退役后我一直希望办一个游泳俱乐部,全身心地培养家乡游泳后备人才,发掘更多的游泳好苗子送到省队、国家队去,助力温州竞技体育事业的发展。”吕志武说,帮助他圆梦的人叫许德道,是一家不

锈钢管生产公司的董事长,一位游泳爱好者,曾经担任过温州市冬泳协会主席。在此之前,吕志武和许德道素昧平生,一次偶然的活动让两人相识,“为游泳之乡尽己所能”的共同心愿让两人一拍即合。许德道投资400多万元,把公司的一处厂房改头换面,摇身一变成了游泳馆,吕志武游泳俱乐部在此诞生,由吕志武任总教练。

从选手转变为教练,吕志武的心态也发生了转变。“做教练越久,越能明白教练的不容易和良苦用心。做选手的时候只需要管好自己,完成自己的训练任务,提升自己的成绩。但作为教练,我必须对每一位选手负责,致力于提升全队的成绩,针对每一位小选手制定合适的训练计划。”吕志武表示,担任总教练这些年来,也遇到过和自己当年一样学习比较慢的孩子,也更能明白他们的不易。“培养这样的孩子,我都会保持足够的耐心,一遍学不会就多教几遍,只要他真心想学游泳,我就会倾我所有,育他成才。”



D 培养更多尖子生

兼任俱乐部主教练5年多来,吕志武亲历亲为,逐渐完善俱乐部教练队伍、培训体系,提升培训效果,在温州地区家长中积攒起良好的口碑。“去年疫情期间,俱乐部的培训工作停了大半年,对经营产生了一定的影响。”吕志武表示。“停业那段时间我们的队员出现了一定程度的断档,但这很快就在开业后得到填补。因为近些年在家长圈子里评价还不错,所以疫情过后很多父母都把孩子送来学习游泳。”

在俱乐部担任教练的同时,吕志武也继续进行着体校的教练工作,经常两头跑的他感

到忙碌且充实。“我现在主要在带二年级的孩子,队员们也是小有成绩,基本上温州的游泳比赛可以包揽前三。”吕志武笑着告诉记者,虽然每天的训练工作很繁忙,但看到孩子们取得好成绩,自己也会跟着高兴起来。“现在俱乐部各方面都已经比较完善,我不需要和以前一样经常盯着经营问题,可以一心投入到孩子们的培养中去。”

吕志武介绍,现在俱乐部已经开始将表现优秀的孩子送到体校接受更专业的训练,“基础工作已经做完了,未来我们打算继续扩大规模,提高成绩,培养出更多顶尖选手。”

