



100

41年前,朱志根从省队退役,浙江游泳队少了一名运动员,多了一名教练。这么多年来,朱志根将自己的时间都献给了游泳事业。如今,朱志根仍然坚持在泳池边,带队备战即将到来的东京奥运会。这也是他第六次的奥运征程,作为“六朝元老”,这在中国体育史上也是不多见的。

记者联系上正在国家队带队训练备战的朱志根,紧张忙碌的备战间隙,他观看了“七一勋章”颁授仪式,他说:“作为1976年入党的老党员,我非常激动。”从1971进入省队开始,朱志根见证了浙江游泳的低谷,也见证了浙江游泳的辉煌,他始终做到刻苦训练,为国争光。

朱志根·「六朝元老」,不忘初心再出发

本报记者 易龙吟

感念百年党恩
开启崭新征程⑨

“六朝元老”学无止境

严格要求自己,是朱志根的一个标签。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‘三从一大’,大运动量里应该有科学的训练内容。”

浙江游泳队曾多次到澳大利亚进行外训。朱志根说:“包括丹尼斯教练在内,澳大利亚有很多高水平的教练,我们去了才发现我的训练理念和水平都需要提高。”

“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。

无私奉献 辛勤耕耘

熟悉朱志根的人都知道,在泳池边的朱指导不苟言笑、十分严厉。他的严厉,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,甚至比比自己亲生的孩子还要关爱。执教41年,朱志根培养了孙杨、吴鹏、陈桦、杨雨、汪顺、何峻毅等一批奥运冠军、世界冠军、亚洲冠军和全运会冠军。

浙江游泳突飞猛进和坚持高原训练有很大的关系,从1998年开始,每年平均两次,每一次,都有朱志根的身影。最初上高原的时候,条件很差。最初的时候,为了节约经费,全队还坐硬卧去昆明。“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元,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。”

2010年,游泳队第一次去澳大利亚训练,70天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,往往要夜里十一二点以后才能睡觉。

坚守岗位 以身作则

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,朱志根仍然每天要吃药,包里还得带着糖。

直到现在,朱志根训练的时候几乎不停地在泳池边来回走动,一天下来差不多要走上10公里。抓不紧筷子,却能握紧手中的秒表。

在40多年的教练生涯中,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。”

目前,朱志根始终牵挂的是年轻教练如何接好这一棒。虽然1998年之后,朱志根就担任国家游泳队教练一职,但是作为浙江游泳人,他也始终心系浙江游泳的发展。“疫情之前,我也经常回杭州,给年轻教练开讲座,带训练。”

朱志根把教练比喻成交响乐团的指挥家,只有让各个乐器都发挥出最大的功效。教练员要不断提高自身水平,通过各方面的训练提高运动员的成绩。

不仅如此,朱志根还特别重视队员们的文化学习,如今这个时代标准不一样了,除了技术方面要强大,他认为优秀运动员在文化素养、思想教育都要跟上。“如果没有很好的文化基础,运动员其实也很难理解教练的训练理论和战术布置。而且,运动员不能当一辈子,要让他们的路走得更宽一些。”

“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。