

风从海口来,冬训进行时

记者实地探访省帆船帆板队见闻

本报记者海南专电 郭乐天 应宇康

从杭州到海口国家帆船基地,飞机大约需要3个小时,再花半个多小时的车程到达。日前,记者来到这里,浙江省帆船帆板队的队员正在此处进行又一年冬训,他们在长达4个月的冬训中积极查漏补缺、提升自己,为即将到来的杭州亚运会积蓄力量。

与海为伴 以船为家 浙江省帆船帆板队 坚持30余年“远洋征途”

海浪、阳光、沙滩,这是旁人眼中的美景,更是队员们实现梦想的舞台。海南的冬天平均气温维持在20℃以上,变幻莫测的海风吹拂,也让“靠天吃饭”的帆船帆板运动有了更多施展空间。

打磨修补船只是队员必备技能

每年冬天像候鸟迁徙一般前往海南,已是全队坚持了三十余年的习惯,从去年12月开始,全队就陆续从象山来到海南。

“不止是我们,许多其他省市的队伍,还有国家队也会把冬训地点选在海南,这给我们提供了互相学习、提高的机会。”帆船组教练毛辉告诉记者,各地的船艇一多,基地的沙滩便免不了拥挤,为了尽可能减少碰撞和船只的损耗,下海出港的时机便显得颇为重要。“像诺卡拉级的船,一艘造价就在四十万元以上,所以

争分夺秒训练也劳逸结合放松

“陈昊,你这轮速度还不错,但是切进去的角度后面还要注意一下。”帆板组主教练黄和俭正开着教练艇,拿着对讲机指导着亚运冠军陈昊,还不时开到其他队员身边面授机宜。一周30小时的训练课时,大部分时间都在海上度过,早上8点,便有队员陆续驾船出港,起航、绕标、直线、迎顺风对比训练……陈昊表示,现在国外一些强队已经开始运用新的跑法和转向方式,他和队友们正在加强学习,争取尽快赶上对手。

下午的海上训练过后,记者见到了正与队友一起清洗船只的老将陈莎莎。去年她经历了世锦赛的洗礼,收获不少,今年她将力争在家门口的亚运会上交出一份满意的答卷。“3月就要出国参加亚

克服重重困难让梦想“远航”

与前几年不同,浙江队已连续两年冬天在海口安营扎寨,住处也变成了训练基地附近的一家酒店。领队赵磊介绍,如今队员们从住处出发,只要步行几分钟就能到达训练基地,为训练节约了不少时间。此外记者还注意到,不少队员和教练靠电动车往返于住处与训练基地之间,成为了海口街头一道独特的风景线。“有的队员买二手车,有的每个月花一两百块钱租车,还有的用电动踏板车出行,和别的队伍互相‘置换’车辆也是常事。”

我们一般都会选择在有堤坝保护的沙滩下海,可以减少大浪对船只的影响。”

由于浙江队并没有专门的修船师,因此对船只部件进行打磨修补,已成为了每一位队员必备的技能,船上的工具箱内,螺丝刀、绳索、胶水等工具更是一应俱全。“船上哪怕一颗螺丝没拧紧,一条绳索出现断裂,都可能对训练和比赛产生巨大的影响。而且,海上随时会出现各种意外情况,这就要求每一位队员都要具备强大的心理素质,并且对自己的船只有足够的了解,专注每一个细节。”毛辉说。

运选拔赛了,我已经准备好了。”

夜幕降临,体能训练随之而来,除了周日,队内一周六天保底一小时的体能训练雷打不动。对于队员们而言,加强上肢力量和腰腹能力是必修课,一套动作下来,许多队员都已是气喘吁吁,大颗汗珠从脸颊滑落。“一旦海上因风力不够无法训练,我们就会改成体能训练,冬训时间长,也是储备体能的黄金机会。”黄和俭说。

繁忙的训练之余,队员们也懂得劳逸结合。陈莎莎告诉记者,刚过去的春节,队里还组织了晚会,每个级别的队员都贡献了节目。“有人唱歌,有人跳舞,还有演小品的,都挺多才多艺的。”平时,队员们还会通过看电影、打扑克等方式进行放松。

今年冬训,全队共有91位队员和教练员来到海南。“每年的外训就如同行军打仗,为了带各种船艇和训练器材,今年光集装箱我们就运了9个。”在赵磊看来,队员们和教练们能克服各种困难,心无旁骛地专注于训练和比赛,的确非常不容易。“教练已经连续五年都没回家过年了,家属们只好来海南见他们。队员们也是如此,他们为了出成绩,都很能吃苦,所付出的血汗是旁人难以想象的。”每一位浙江帆船帆板人,为了这项事业都付出了很多,赛场上的争金夺银是对他们最好的回报。

徐臧军:坚守的背后,是付出与责任

“我2006年进的省队,来海南的具体次数已经记不清了。今年冬训还是要抓紧恢复,争取尽快激发出理想的状态。”记者上次见到徐臧军,还是2021年的夏天,当时他正在山东日照备战东京奥运会。他是陕西全运会帆船男子470级比赛的冠军,时隔一年多再次见面,已步入而立之年的徐臧军也多了两重身份——他成为了别人的丈夫,还成功升级为父亲。身为队中老将的他,肩上的担子更重了。

陕西全运会夺金后,徐臧军选择了继续坚守,尽管腰部的旧伤不时困扰着他,但心中埋藏的斗志与信念,让他从未有过放弃的念头。“东京奥运会上,我的表现不太理想,上届亚运会也没拿到金牌。今年亚运会在杭州,家门口的机会我不想错过,所以还是会尽我所能去拼一把,让奖牌换一种颜色。”

今年,徐臧军的妻子和他1岁多的孩子也来到了海南与队伍同吃同住,这让专注于备战的徐臧军免去了后顾之忧,也让他动力倍增。“当了爸爸,责任更大了。挺感谢他们的,有他们在身边,让我有了更多家的感觉。”

由于伤病复发,去年徐臧军曾缺席一段时间比赛,但就算是在恢复期间,他也没有放松对自己的要求。去年12月,在广东举行的全国帆船锦标赛上,徐臧军和搭档徐娅妮通力合作,将混合470级场地赛冠军收入囊中。这个冠军,也是对一位老将付出和坚持的最好证明。“之前因为伤病,我错过了一些海外比赛的机会,3月,我会再次和国家队踏上出国比赛的征程。”作为国家队中坚力量的徐臧军眼神充满坚定,即将开启新征程的他,从蔚蓝的大海重新出发。

记者手记

热爱,是他们前进的最大动力

尽管海口的风景令人流连忘返,但冬训的艰辛却未曾减去半分。当记者坐上教练艇,才真正地感受到了大海的变幻莫测:短短一个下午,就经历了从阴天到雨天再到晴天的三次转换,海浪、雨水与阳光的加持,让衣服从干到湿又到干。如果不是亲身经历,很难想象,帆船帆板队的运动员们是如何在汹涌的波涛中找到方向,又是如何朝着目标勇往直前的。

走下教练艇,双腿因为海上的颠簸不住地颤抖,心情也一时间难以平复。但看看身旁经过的队员和教练员们,脸上看不出有一丝慌乱与疲惫,身上的伤痛也显得不那么重要,似乎与大海斗,其乐无穷。海上的情况每天都在变化,但只有知道如何驾驭船只和海浪的,才是真正的强者。

通往成功的路往往是孤独的,

为了创造更好的成绩,远离家人,一心扑在备战训练上,早已是队中每位队员和教练员的常态。“在队里这么多年,最对不起的就是家人。”帆板组主教练黄和俭提起家人满是内疚之情,他的一对龙凤胎子女还在上学,都是由妻子一人带着。470级教练董论建的妻子是两届全运会冠军陈莎莎,他们的孩子才满6个月时,陈莎莎便开始恢复训练,年逾七旬的奶奶进队帮她带孩子,陪着他们辗转各地。这样的故事,在队中还有很多……

正如帆船组教练毛辉所说:“因为热爱,所以不会轻言放弃。”对于日复一日与大海为伴的他们而言,热爱,就是他们不畏艰险、不断前进的最大动力。



体能训练



海上训练



帆板组主教练黄和俭