解码浙江水上项目如何划向世界

本报记者 谢嘉伟

在本届巴黎奥运会上,当浙江健儿季博文和搭档以1分39秒48的成绩冲过终点线,夺得男子500米双人划艇冠军的那一刻,不仅是季博文完成了个人的奥运圆梦,浙江水军的荣耀火炬也在这一刻传承——16年前,孟关良和搭档在该项目上蝉联金牌。

季博文与搭档的夺冠成绩,领先第二名1.6秒,从某种角度来说,这1.6秒中的每一毫秒,其中都少不了浙江水军在训练方法、技术不断提升上的殚精竭虑。

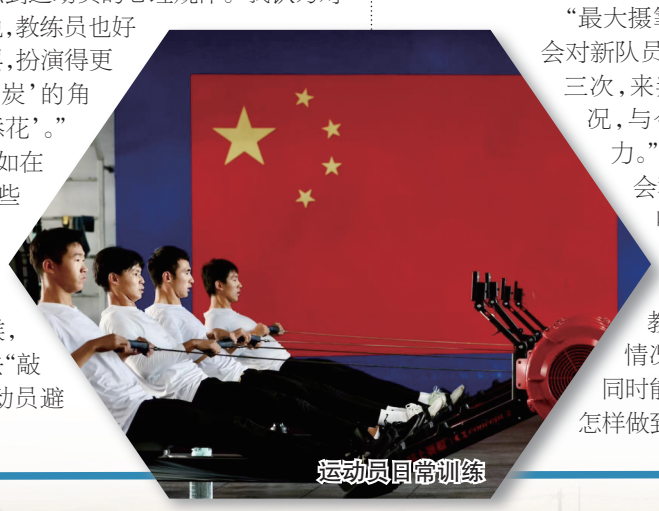
规律认识是关键所在

作为一项古老的运动,皮划艇在100年前的巴黎奥运会上就已经成为表演项目亮相了。100年来,比赛规则、项目设置乃至赛艇本身,随着时代变迁而日新月异,而这些变化,也对该项目的训练方式方法产生影响。

浙江省水上运动管理中心副主任方海波介绍,例如划艇,20世纪90年代时,船艇的材质还是木质,之后变成玻璃钢,到现在的碳纤维,材质的变化、艇形的变化,这些都会带来技术细节上的变化。在方海波看来,浙江水上运动能够保持竞争力的关键,就是对于项目规律有充分认识。“无论赛艇材质也好,项目规则也罢,这些变化都是有其一定的发展规律的,教练员是否能够认识到这些规律,将会成为在日常训练中把控细节、根据变化最快找到最优解的关键所在。”

除了对项目规律的把控,对运动员的身体规律把控也至关重要。“水上运动作为一项体能类运动,不同项目有着不同的供能特点。”方海波举例说,赛艇主要以有氧运动为主,皮划艇则考验的是运动员在无氧以及混氧运动中的能力。“运动员在比赛期间需要运用到哪些能力,乃至完赛时肌肉的乳酸产生了多少,这些都需要教练员了然于胸。而且只有教练员对于运动员的运动规律非常了解,才能够有的放矢地去指导运动员训练,判断队伍训练的方向是否正确,同时能够作出及时调整。”

此外,运动员的心理状态对日常训练与最终成绩有着千丝万缕的关系,特别是水上运动,训练强度大,训练环境较为艰苦,这也就需要教练员在平时过程中要认识到运动员的心理规律。“我认为对于水上项目来说,教练员也好还是管理者也罢,扮演得更多还是‘雪中送炭’的角色,而非‘锦上添花’。”方海波表示,例如在运动员产生一些懈怠情绪时,教练员要及时支持鼓励,而在取得好成绩的时候,也需要教练员去“敲一敲”,提醒运动员避免骄傲。



运动员日常训练

科技促精细化训练

近年来,依托省体科所的支持,浙江水上项目的日常训练以及人才选拔都迎来了更加精细化的发展。

“从运动员的选材开始,就会关注运动员的身体形态、遗传因素、内分泌等一系列指标,同时通过一系列的运动专项来进行分析和测试。”方海波介绍,例如每年来水上训练营的小运动员,都会进行一系列指标的测试。一个运动员从其内分泌的指标就可以看出很多东西,在没有经过系统性训练时其内分泌水平的高低,也能代表着这名运动员未来发展潜质的高低。“比如睾酮水平比较高的运动员,普遍是好胜心强,力量、爆发力发展潜力都会比较好。”

通过一系列指标测定,中心会对运动员得出一个综合评价,根据这样的综合性评价进行选材。并且在运动员达到一定成绩之后,这些指标也能够帮助教练进行针对性、专项化的训练,帮助他们达到更高的高度。

不光是能够帮助人才“精挑细选”,在运动员日常的训练中,科研力量也在运动员的成长之路上起着举足轻重的作用。据了解,在运动员正式入队之后,科研人员会定期对运动员进行身体机能的监控,并且在一些重点运动课的时候,对运动员的训练方式、训练姿态会进行一些基础分析以及现场检测。

“最大摄氧量的测试,我们每年都会对新队员包括一些老队员做两到三次,来判断他们目前的有氧状况,与今后一段时间的有氧潜力。”方海波表示,这些数据都会和教练员及时沟通,通过哪些调整能够得到更好的入水角度,哪种身体姿态更利于比赛等等,教练员也会及时根据这些情况对训练计划作出调整,同时能更细致地指导运动员该怎样做到最好。

项目普及厚储人才

近年来,随着水上运动的推广与普及,越来越多的人参与尝试,特别是受到一些青少年群体的青睐,这也有形无形地为浙江水上运动积蓄人才力量。“我常打趣说,‘浙江’两个字有‘六点水’,其中三点水是游泳,另外三点水就是水上运动。”方海波表示,坐拥“七山一水两分田”的浙江拥有着丰富的自然水系资源,这些资源都给水上运动项目的普及推广带来了得天独厚的发展优势。

在杭州临安的青山湖,近年来通过做强水上运动品牌,引进国内外专业赛事,成为不少爱好者青睐的水上运动目的地。在魄力睿拓体育创始人、青山湖水上运动中心负责人季晓岚看来,近年来不管是杭州还是浙江范围内,水上运动都呈现出持续向上的火爆态势。特别是在亚运会、奥运会浙江健儿在赛场上优异表现的带动下,前来体验水上运动的人也明显增加。“例如在这个八月,来这里体验水上运动的人就超过7000,相较于去年的5700多人,有了明显的增幅”。

“以皮划艇为例,大约70%前来体验的人群都是以休闲娱乐为主,但仍有不少人通过体验,发现自己在这方面的兴趣以及天赋,甚至有些人还特此去参加了一些大众组的赛事。”季晓岚表示。随着人们对于这一项目的喜爱,近年来相关的赛事也是遍地开花,特别是一些青少年赛事,这对于培养青少年对水上运动的兴趣,以及从中发掘一些具有天赋的孩子都起到了很大的作用。

随着今年5月国际皮划艇联合会亚洲总部落户杭州,这项运动普及与推广的渠道进一步拓宽。国际划联杭州代表处相关负责人介绍,国际划联杭州代表处还正以浙江、杭州为中心,致力于推进青少年皮划艇运动的开展,推动该项运动进校园,发挥皮划艇运动独特教育功能和影响力,以提升青少年健康素养和体育素养为重点,吸引更多青少年参与到皮划艇运动中来。

本版图片由浙江省水上运动管理中心提供