

“

9月10日,是一年一度的教师节。在体育领域,教练与运动员的关系也是一种师生情谊。任何一个运动员成功的背后,都离不开优秀的教练。教练像老师一样给运动员传道授业,又像父母一样为运动员遮风挡雨,还像朋友一样与他们长久陪伴。运动员与他们的教练一起,不仅创下一项项佳绩,也上演了一出出师徒情深。

”

潘展乐·王士

打“飞的”看比赛,一起度过低谷期

本报记者 谢嘉伟

9月10日,远在北京的奥运冠军潘展乐通过一段视频向自己的恩师王士送上了教师节的祝福,看到视频后的王士十分感慨,也不禁回想起自己曾带着潘展乐训练的那段日子。

2011年,那时7岁潘展乐刚刚被输送到温州体育运动学校,成为王士教练众多学子中的一员。“聪明”“刻苦”“不爱说话”。说起自己对潘展乐的第一印象,王士用这几个词来总结。刚接手潘展乐时就感受到了他的独特之处。“这孩子对游泳的热爱是从骨子里散发出来的,虽然平时不爱说话,但他的水感非常好,一进入泳池中整个人都感觉变得自信了,他也是那批孩子中少数几个从不偷懒的运动员之一。”

谈及师徒之间的一些趣事,王士回想起当时在温州体校游泳队,如果有人表现不好,教练往往会惩罚他加练,但自己对潘展乐的“手段”恰好相反,“我就罚他不能下水,他反而觉得特别难受。”王士笑道。

在很多人眼里,二人是师徒,却又不止于师徒。于潘展乐而言,王士是他的老师,更是他的伯乐;在王士眼里,这个和儿子差不多大的小伙就像自己的孩子。“那时游泳队一练就是一天,中午吃饭我会叫潘展乐和其他孩子一起到我家吃饭,他很喜欢我母亲烧的菜,我母亲

也很喜欢这个小伙子。”

在王士的悉心调教下,潘展乐进步神速。在2013年温州市运会开始崭露头角。2014年省运会上,刚满10岁的潘展乐五天比赛拿了七块金牌,每场比赛他都能超过对手好几个身位。也正是因为如此优异的表现,潘展乐于2016年成功进入浙江省游泳队,师从王士的师兄郑坤良。

“潘展乐一路走来也不是一帆风顺,也有挫折与低谷。”王士告诉记者,因为潘展乐比其他人发育得要晚,2017年前后他突然发现,曾经游不过自己的同学比自己游得快了。2018年的省运会上,潘展乐的成绩不理想,与四年前相差太大。潘展乐当时不清楚原因,想不明白,还曾一度有些懈怠,“差点就退役了。”王士打趣到,那时自己和郑坤良教练一直鼓励他,给他解释缘由,陈清利弊,劝解他继续保持动作规范,等身体长高了成绩就会提升。“随着身体开始发育,身高增长,潘展乐也逐渐恢复了状态。”

巴黎奥运会上,王士现场见证了弟子在男子100米自由泳比赛中的夺冠瞬间。“去巴黎之前,潘展乐还跟我说自己有些紧张,看手机时都不敢看百米自由泳的视频。”王士告诉记者,那时自己就开导潘展乐,你现在已经有世界级水准了,做好自己就行。赛后,潘展乐看到王士后跟教练拥抱在一起,说有人



看着自己游,很带劲。当时,王士还将一面国旗递到了潘展乐手里。

除了巴黎外,王士还多次“打飞的”去多个城市观看潘展乐的比赛。记者问他,为什么一定要到现场去观战?王士的回答是,“展乐喜欢游泳,我喜欢看他游泳,就是这么简单。”王士说,每一场比赛都是展乐刻苦拼搏的战场,泳池里是孤独的,但泳池外,希望他能感受到来自家人、朋友的祝福和力量。

对于潘展乐的未来,王士也非常期待,他表示实际上潘展乐在200米和400米项目上都有一定的优势,他现在也在这些项目上有所努力,“他现在还年轻,还有很多潜力可以去开发、去释放,期待今后他能够在更多项目上取得突破。”

季博文·沙晟

一碗炒米线,师徒钟爱的“家乡味道”

本报记者 陆英健

季博文和搭档刘浩顺利在巴黎夺金的一刻,他的启蒙教练、安吉少体校校长沙晟和季博文的父亲拥抱庆祝。对于季博文来说,沙晟是“伯乐”,也是“家长”。

当年,在一众小学生中相中季博文的沙晟意识到这个孩子是皮划艇的好苗子,但皮划艇当时还是个小众运动项目,通过学校联系上了季博文的父母后,他们对此并不支持。

求贤若渴的沙晟不愿意放弃,多次上门沟通。在他的“软磨硬泡”下,季博文的父母被他打动。就这样,当时只有11岁的季博文只身转学来到县城,白天上学,晚上及周末在少体校训练。“季博文吃住

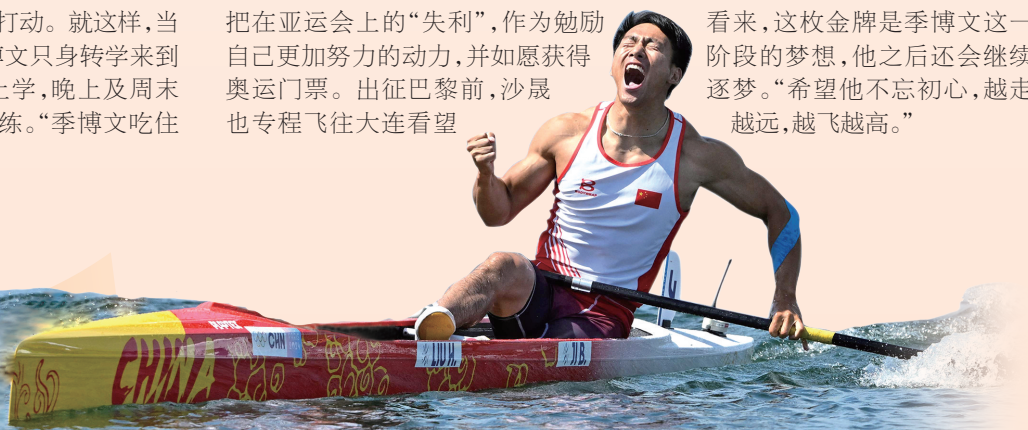
都在队里,我既是他专业上的教练,也是他生活中的家长。”沙晟说,从那时候起,季博文就比较依赖他。

季博文一路走来称不上一帆风顺。在杭州亚运会遭受失利后,他陷入了一阵低潮。“我当时和他父母还有邻居一起在现场准备见证个冠军。”回忆起当时的场景,沙晟现在还有些心疼,那段时间,沙晟一直与季博文保持着沟通。“我知道,季博文不会困在这个打击里太久。”沙晟说,果然,季博文没有令他失望,他把在亚运会上的“失利”,作为勉励自己更加努力的动力,并如愿获得奥运门票。出征巴黎前,沙晟也专程飞往大连看望

爱徒,为他打气。

奥运摘金后,沙晟还和季博文约了一顿炒米线。平时饮食需控制的季博文主动“点菜”要吃家乡特产。沙晟笑称,以前在体校训练时季博文就很爱吃炒米线,“这么多年过去了,心心念念的还是这一口。”

这些年,沙晟看着季博文从县城到省队再到国家队,一步步成长。“他从入队第一天开始每天训练都是第一个到。无论是体能和平衡技巧训练还是水上训练,都非常认真。”在他看来,这枚金牌是季博文这一阶段的梦想,他之后还会继续逐梦。“希望他不忘初心,越走越远,越飞越高。”



教练,您辛苦了!

徐嘉余·蔡力

逛公园、转集市,好“兄弟”默契解压

本报记者 余敏刚

“兄弟,你回来了,最近怎么样?”9月9日,省游泳队教练蔡力看到正走进办公室的奥运冠军徐嘉余问候道。聊聊天家常、侃侃身边事成为了蔡力和徐嘉余的开场白,也是作为师兄、教练、兄弟的蔡力给予这位冠军的特殊待遇。

在蔡力看来,徐嘉余一路走来非常不易,他羡慕这位小师弟拥有的游泳天赋,也亲历了这位大弟子的低谷与崛起,更自豪地见证了这位好兄弟站上巴黎奥运会最高领奖台。

“2016年的时候,我就带过他,一直到2017年底。”蔡力说,那时候的他年轻,拼劲十足,距离站上世界大赛

的最高领奖台就差了那么一点点。2022年初,蔡力再次接手这位已过而立之年的老队员。此前,徐嘉余经历了职业生涯中的艰难时期。主管教练徐国义去世后,徐嘉余独自承受着巨大的压力和孤独,进行了长达8个月的独自训练。蔡力坦言,当时徐嘉余的精神状态和竞技状态都在低谷,对训练也不是特别有信心。“但我始终相信嘉余的潜力,想帮助他找回自信,提升技能。”

经过了一年多的调整,那个亚洲仰泳第一人回来了,这让蔡力满心欢喜。“那时候,嘉余回到了巅峰时期70%,他比别人更刻苦。训练强度和

王澜静·金韵

一条披肩,送给教练“妈妈”

本报记者 洪漩



年来的梦。”

“积极向上、头脑清晰、目标明确。”金韵回忆,王澜静初到省队的时候才9岁。尽管当时年纪是队里最小的,但是不服输的劲令她印象深刻。“她的器械感很好、速度快,但相对,她的柔韧性并不占优势。”面对挫折,王澜静也有忍不住的时候。“训练时遇到困难,她会一个人躲进更衣室哭一哭。哭完了,又会主动来找我,即便含着泪也会笑着说‘金老师,我调整好了,可以再开始’。”

自从王澜静进入国家队集体项目,金韵也一直密切关注她的训练和心理状态,一有空就前往国家队看她。“看着她在孙丹教练的帮助指导下日趋成熟,不断蜕变,我很欣慰,也

时间一直提升,他从不对我说停。”也正是有了这一段的经历,亦师亦友的两人无话不谈。

在上海备战巴黎奥运会期间,为了更好地调整训练状态,逛公园、转集市、博物馆成为了蔡力和徐嘉余的赛前解压方式。“我们都喜欢中国近代史。”蔡力说,互相探讨,互相研究,有时候为了一个正确的答案,他俩还会查阅各种资料。

蔡力认为,他只是做了一位教练员该做的,身边还有更多优秀的基层教练同样默默付出。

对国家队教练充满感激。”

奥运会结束后,王澜静回到母校探望教练与师妹们。尽管在杭州逗留的时间十分有限,但是王澜静挽着金韵说:“我今天哪里也不去,就在队里陪你说说心里话。”金韵感动,她深知自己与王澜静师徒彼此间有时甚至不需要语言,一个眼神就能秒懂。

王澜静还为大家准备了礼物,轮到金韵时,她请教练闭上眼睛,“一条暖暖的披肩就这样搭在我的肩上,就像送给妈妈的礼物,温暖涌入心窝。”金韵的心仿佛都融化了。

金韵感叹,王澜静的经历,对浙江艺术体操队的小队员们来说是激励,也希望将来有更多优秀的艺术体操运动员在世界舞台上争金夺银。

成了如此巨大的成就,更因为我知道她一路走来有多么不易,也为她付出那么多终于得到回报感到高兴。”

巴黎奥运会后,黄雨婷回到家乡,梁钧也见到了这位久违的爱徒。“刚见到她时,感觉她瘦了,看着有点心疼,希望她好好休息之后能够更好地投入到训练中。”梁钧说。

谈起黄雨婷的未来,梁钧满怀期待。“毕竟她才18岁,还有大片天地可以去闯。”梁钧表示,她知道自己的目标,有很强的上进心,未来一定能够达到更高的高度。



教师节当天,省体操队队员为教练送上贺卡

教练我想对您说

本报综合报道

奥运冠军黄雅琼:

祝所有教练们教师节快乐,非常感谢你们对我的支持鼓励和帮助。这些年,我思想上有波动时,你们总能及时出现开导我;我经历挫折时,你们给我打气鼓励。不论生活中还是球场上,都非常认真细心,为我做好规划,提供更好的保障。

奥运冠军郑思维:

教练对运动员来说意味着多重身份。他们是我们的家长,大部分时间跟我们待在一起,相处时间甚至多过家人,不仅传授技能,还会树立我们的价值观;他们又是我们的朋友,在我们得意时敲打我们,在我们失意时鼓励我们;他们还是我们的贵人,发掘我们的潜力,帮助我们提升。在教师节来临之际,祝所有教练节日快乐,和他们说一声辛苦了!

省体操队队员田昊:

师恩难忘、恩师难遇,感谢教练这几年对我的教导,在成长路上给予我力量。我会继续努力训练,让您少操点心,您有时间多回家看看女儿。

省射击队队员沈琦璠:

眼前的靶心是我追求的目标,身后是教练的期待。教练我想对您说,射中靶心是我对您最好的回报,我会一直朝着这个目标努力。