

浙江游泳队:冬训秘笈坐下来喝杯茶

本报记者 周 斌



推开游泳馆的门,水声、哨声和教练们洪亮的呐喊声相互交织。泳池里上百位队员游得认真,岸上的教练员也不停歇。为了给整组队员掐表、讲评,教练员们和队员始终保持“同频”,在泳池边来来回回。

今年冬天,省游泳队教练郑坤良教练和汪海波所带的训练组继续选择合练,两队队员有三十多号人,潘展乐、余依婷、柳雅欣、费立纬等队员在其中。在训练计划上兼顾高水平运动员和省队运动员,训练标准和要求上再根据队员实际情况细分。“如果是全水上上课,训练量基本在13000-14000米,强度可能不是最高的,但是基础量要保证。有些孩子之前可能没这么大的量,我们回来以后整体水平提高很多,所以我们课后会总结,会一个个和他们聊训练。”汪海波所谓的“回来”是指在上个奥运备战周期,两人带国家队队员长期在北京训练,但教练和队员之间并未因此而变得陌生,因为沟通不曾断过。

2024年12月14日,郑坤良组、汪海波组赴昆明外训,外训期间浙江体育职业技术学院科研处3名科研人员开展科研保障工作。科研团队分别从生物力学水下视频采集与分析、体能训练与专项课前激活练习、生理生化机能监测与训练强度监控三个方面为高质量科学化训练做好系统保障。在高原冬训期间,科研团队与教练团队、医务团队紧密配合,以专业的设备和技术知识,时刻关注运动员的状态变化,对测试结果的反馈,积极进行交流研讨,努力做好训科医一体化的团队合作,共同为浙江游泳健儿们提供扎实的科研保障后盾,训科医一体化的关键在于融合与沟通,在浙江游泳队有一种沟通方式叫做“坐下来喝杯茶”。

什么是“坐下来喝杯茶”?教练口中的坐下来喝杯茶并非只是真的喝茶,而是在忙碌的训练过后,慢下来相互探讨训练心得和计划的过程。坐下来一起喝杯茶聊聊天,聊生活聊学习聊训练,听来自同行、来自队员、来自世界的声音。

汪海波和郑坤良的“那杯茶”始于国家队共事。泳池边是同事,走出泳池便是室友。在北京的日子充实且枯燥,生活和训练并没有明显的界限,晚上结束训练后回到房间便开始喝“那杯茶”。

“在北京时有4-5人的团队,有时会让他按摩康复、技术教练参与进来。大家轮流看视频,定明天的具体训练计划及时调整。过程中每个人会提出

相比郑坤良、汪海波所带的队员,教练蔡力所带训的运动员年龄跨度较大,从12岁到30岁,有刚进一线的小队员也有征战国际赛场多年的奥运冠军世界冠军等。“为什么说坐下来喝杯茶呢?”蔡力也有自己的看法,“因为我们坐下来后,才可以用很清醒的状态去沟通,互相学习。其实也是一个动静结合的状态,既要有思考又要有实践相结合是这样一种状态。”在发展初期,“引进来,走出去”的学习思路让浙江教练见到了更多训练

■ 记者手记

过往的说法是冬训就要苦练到位,开春才能“猛如虎”。随着科技进步,训练手段也早就从单一的大运动量转变为高精尖多元化训练,这也是为什么浙江游泳队的“老将不老”的根本原因。像是水下采集视频,在Dartfish快速视频分析系统解析关键技术指标,为运动员技术追踪与监控提供快速、



对于备战粤港澳全运会来说,今年的冬训工作起着至关重要的作用,不仅要加强队员们的有氧、耐力等基础,还需要加强老队员的能量储备和小队员的能力提升。

按照计划,除了在浙江体育职业技术学院游泳馆训练,队员们将分批次前往昆明外训,具体训练计划实时根据队员情况和阶段反应进行调整,达成夯实体能基础、提升个人能力的目标。



郑坤良在泳池边“喝茶”

自己的发现,因为自己看自己运动员片面需要旁观者帮你看看还存在哪些问题。在省队也一样,在主任的领导下,我们所有教练员都拧成一股绳。”带训时汪海波身边会带一个笔记本,里面不仅记录了每天的训练安排,还有训练思路等,已经写满了的笔记本他也会仔细珍藏,这是他从2010年开始一直持续至今,从老教练那边传承下来的习惯。

方式方法,但这些方式方法在实践中的运用还存在很多问题,在了解、学习到之后,教练们更需要沉着冷静地分析。“在这个问题上,我特别有感触,我们要摸索出属于我们运动员自己的路。把别人好的东西去学过来,总结出我们自己的路。”

记者探访冬训时,朱志根教练正带队在昆明外训。在浙江游泳队的日常训练中,传统与新兴交融的训练手段,让未知变得更加形象逐渐清晰,变的是时代的变迁科技

郑坤良认为“这杯茶”的优势在于会让人更多地去思考,“也许一开始观念会不一样,但通过沟通会去思考我是不是也可以更细致地看待一些问题。很多东西不是需要多先进,而是是否适合运动员。”郑坤良认为思考过后还有双向沟通,不仅是教练员的引导,还有运动员的反馈。2020年前后,郑坤良开始鼓励潘展乐主动与教练员沟通,“一般情况下就五分钟左右,不会花很多时间,但每天五分钟积累下来,只有出现大问题才会花更多时间。因为你会再去思考我这节课的过程得到了什么,有什么收获,或者我哪里还不足哪里还有问题。”运动员本身会对训练的需求也会更加清晰,和教练员间的沟通效率随之增加。

的进步,不变的是浙江游泳教练一直学习的脚步,冬训仍在继续,待到开春便是检验冬训储备之时。



潘展乐正在训练

学院,不常看见的面孔也出现在游泳馆里。为了更好地保障队员训练,2024年12月初,浙江体育职业技术学院游泳系召开冬训动员部署暨作风建设提升会。通过强化队伍建设、凝聚团队力量,激发全体人员的斗志与凝聚力,共同决战决胜接下来的冬训和全运会等重点赛事。