



全运会泳池里欢乐七打一的背后

是浙江游泳一整套成熟的人才选拔流水线

历经六十多年几代人的积淀和传承

作为曾经的浙江籍的游泳教练,张亚东是对浙江游泳最具发言权的人之一。2004 年雅典奥运会,他带的队员罗雪娟获得女子 100 米蛙泳冠军。巴塞罗那游泳世锦赛,张亚东短期执教孙杨,帮助他赢得了 400 自、800 自和 1500 自的金牌。张亚东还担任过中国游泳队总教练,目前是浙江省体育局副局长。

对于浙江游泳成功的秘诀,张亚东提到了浙江游泳精神,“浙江游泳精神的传承是浙江游泳继续走下去、走向辉煌的关键。”从 1959 年 7 月到现在,浙江游泳已经走过了六十多年。金霖俊这个名字,恐怕大家都比较陌生,但是在浙江游泳的历史上,他有着特别的地位。他给浙江游泳带入了一套先进的训练方法,还规范了泳姿。通过短短几年的训练,培养出了孙克武等尖子队员。

1980 年,浙江游泳队建了一个温水池,就是现在浙江省全民健身中心(原浙江省体工大队)的游泳馆。“最初浙江没有温水池,我们冬天在黄山训练,不知道是哪一位说的,从游泳馆里面出来头发湿的,一结冰都是冰碴子,这些我感受过,现在的年轻人肯定没有。那个时候哪有电吹风呢?连洗个热水澡都是很奢侈的一件事情,我们都曾那么艰苦地奋斗过。”张亚东说。

从艰难困苦中走过来的浙江游泳,随着基础设施的改善,也开始了厚积薄发。上世纪八十年代开始,浙江省体育局统一部署,大力发展游泳业。到 2015 年,浙江省大小公共游泳场馆就已经超过了 1000 个,这为浙江游泳的发展提供了良好的硬件条件。

虽然现在硬件设施好了,但是浙江游泳人将

浙江游泳的精神继续发扬和传承着。心脏病、糖尿病缠身,一直随身带着一颗速效救心丸的朱志根,已过了退休年龄,完全可以回家安享天伦之乐,但他依然坚守在一线,相继带出了孙杨、汪顺两位奥运冠军。

奥运冠军叶诗文和世锦赛冠军徐嘉余的恩师徐国义,在备战里约奥运,上昆明高原时,有一天突感剧烈头疼,后被紧急送到北京的医院检查治疗,最终接受了开颅手术。通常来说,开颅手术后一年之内,必须卧床休整调养,但徐国义在短短 5 个月后,赶在里约奥运前返回了训练池边。2020 年 7 月 19 日,徐国义因脑癌去世,享年 50 岁。

本届全运会上,一向开朗爱笑的洪荒少女傅园慧,在夺得女子 100 米仰泳铜牌后忍不住潸然泪下。“我的教练身体很不好,现在病得比较严重,我想用一枚奖牌给他送去安慰……”前些年,为了帮助傅园慧提高成绩,已经病情很重的李雪刚一度拒绝立即手术。据了解,李雪刚患有白血病、胃癌、肝癌,目前正在医院接受治疗。

金字塔的选材机制

站在浙江游泳塔尖的是孙杨、叶诗文、汪顺、徐嘉余、傅园慧等星光熠熠的运动员,而这得益于浙江游泳早已成型的一套游泳运动员的输送、培养体系,这套体系构成了一个金字塔形,基础非常厚实。如果将浙江游泳的人才选拔比作一条先进的流水线,这并不为过。

培养出了孙杨、叶诗文、傅园慧等重点名将的杭州陈经纶体校,就是这条流水线上非常重要的一环。当年正是陈经纶体校的教练朱颖,在茫茫人海中看出孙杨是匹千里马,并说服他和家人练游泳,从而改写了中国游泳、世界游泳的多项

纪录。“我记得是一个偶然的的机会,我听幼儿园的老师说,他们那里有个小孩长得很高,他爸爸妈妈也长得很高,所以我就去看了。”朱颖这一看,就把孙杨带到了暑期游泳培训班。但培训班结束后,孙杨离开了泳池,而这一别就是差不多一年。不过,这一年里,朱颖并没有放弃让孙杨继续游泳的努力。“我跟孙杨妈妈说,如果打篮球的话,最好是 2 米 15 以上;如果打排球,最好要 2 米 05 以上。以你和孙杨爸爸的身高(孙杨父亲身高 1 米 88)看,孙杨不可能超过两米。所以对孙杨来说,练游泳是一个更好的选择。”其实,朱颖当时说孙杨的身高不会超过 2 米,完全是为了说服孙杨父母,使孙杨父母放弃让孙杨练排球的想法。“我那个时候也完全是蒙的……”巧合的是,那时候孙杨妈妈带着孙杨去测骨龄,专家预测的孙杨身高是 1 米 93。朱颖用一个善意的谎言,让孙杨走上了游泳冠军之路。孙杨只是朱颖接手过的孩子中的万分之一。过去的二十多年来,仅仅是朱颖,就挑选、培养、启蒙了数万名孩子走上游泳之路。特别是 2012 年孙杨和叶诗文在伦敦奥运会上大放异彩后,越来越多的家长愿意送孩子练游泳,浙江游泳的氛围也越来越好。

有了好的苗子,还需要好的培养筛选机制。朱颖介绍说,“首先是年龄组无缝对接,训练全开放,任何一名教练可以招生任何一个年龄段。其次是梯队式培养,新的血液进来,好的苗子留下来,从初级班到中级班逐级筛选,最终进入高级班的比例仅为 1%。”

整个浙江省内,大大小小的游泳比赛也非常多。据了解,从 2003 年开始,浙江省有一项“月月积分”游泳大奖赛,组别从 10 岁到 16 岁不等,就像即将参加中高考学生的月考一样,每月比一回。此外,每年年初的“迎春杯”,以及省少儿游泳比赛,也都是教练观察小队员成长的重要比赛。当年训练成绩一般的叶诗文,就是在省少儿游泳比赛中脱颖而出,成为教练魏巍的重点培养对象。

四年一届的省运会和城市运动会,则是一次大考。这些比赛的看台上,总少不了省游泳队教练们的身影。对于游泳队的小队员来说,他们的运动生涯还能不能继续,这个节点也是分水岭。

不断接受先进的训练理念

“玉经雕琢方成器,句要丰腴字要安。”好的苗子有如璞玉,待经琢磨可成大器。在陈经纶体校,每堂训练课,孩子们的训练量基本上都在 5000 米到 6000 米,有氧训练的比重占 70%左右,这在别的业余游泳队是无法想象的。朱颖说,“长距离游得好,运动员的运动寿命相对来说就长一些,年纪越大,改短距离的可能性也越大。一般的游泳运动员,运动生涯黄金期不会超过 4 年,而如果有氧基础打好,他们的巅峰期可以大大延长,多增个三两年根本不在话下。”孙杨可以说是这一理论的实践成功典范。

即便是已经培养出奥运冠军的著名老教练朱志根,仍在不断学习先进的训练理念,并运用到实践之中。在为汪顺制订的东京奥运会训练计划时,朱志根一改以前大周期的训练模式,“我是个老教练了,但一直在学习国外先进的训练理念、方法,不断在探讨中改变自己。我在汪顺备战东京奥运会的过程中,学习借鉴了小周期的训练方法,就是连续训练两周,再调整三天,对汪顺的成绩提高很快,他也拿到了奥运会金牌。”除此之外,朱志根跟汪顺还改变以往单纯重视大训练量训练的做法,而是有针对性地强化体能训练,细致到哪块肌肉力量不够补哪块,努力提高爆发力与水下力量等,收获非常大。尽管东京奥运会归来后经历了 21 天的隔离医学观察,无法进行系统的训练,但是在本届全运会游泳赛事的第二个比赛日,汪顺一个晚上连比 3 枪。个人项目的男子 200 自半决赛位列第一,两个接力全都拿到了金牌,体现出了非常扎实的体能基础。汪顺还因为练就的一身好身材而上了热搜,网友评论说:“汪顺的身材好像大卫的雕像!”

对于训练,朱志根曾说过这样一段经典的比喻,“训练就像是煮饭,技术和方法很重要。掌握得好的话,米饭就是很香的。火旺一点或者不够一点,这饭就不好吃了。”

在浙江游泳队内,朱志根等知名教练还会定期给队里的年轻教练讲课,以提高年轻教练的理念和水平。朱志根说,“我们的教练团队是一个团结的善于学习的团队,尤其是一批年轻教练员,训练方式上相互学习,能带出来一批年轻队员。接下来,我们还计划培养更多的年轻教练,引入竞争的机制。我们的团队有信心将优势延续。”

这就是泳池中欢乐七打一背后的故事。泳池中欢乐七打一的情况极为罕见,而这也从一个侧面证明了浙江游泳这条人才流水线的成功。



9月21日,获得亚军的山东队选手季新杰(左一)、教练金浩(左二),获得季军的浙江队选手洪金权(左三)、教练于诚(右二)和获得冠军的浙江队选手汪顺(右一)、教练朱志根(右三)在颁奖仪式后合影。

图片/新华社 制图/张继