

汇祥 电动跑步机
致力于为大众缔造快乐健康
www.chinahuixiang.com

游泳:戴维·莱尔斯
田径:卡尔·海因茨 施泰恩·迈茨 达米·拉诺
曲棍球:金相烈
篮球:邓华德

自行车:莫雷龙·丹尼尔
击剑:塞派西·拉斯洛 丹尼尔·勒瓦瓦瑟尔
花样游泳:井村雅代
中国女子水球队西班牙籍主帅:胡安·吉拉尔特

11位洋教练 助力中国奥运军团

本报记者 胡建明

外来的和尚会念经

在中国军团洋教头的队伍中,不乏世界顶级水准的名师。女子水球队的西班牙籍主教练胡安,就是一位堪称有神来之笔的传奇人物。来华之前,他曾带领西班牙国家队多次夺得世锦赛冠军。接棒不到一年,中国女子水球队就在北京奥运会上取得了第五名的佳绩。此前,中国队的最好成绩是世锦赛第14名。

然而奇迹没有止步,世界杯季军、世锦赛亚军……昔日孱弱的中国水军被这位“魔鬼教练”打造成一群“铁娘子”,而他也正在为夺取一枚奥运奖牌进行最后的冲刺。

被誉为“日本花游教母”的井村雅代,1984年到2004年带领日本队连续参加了六届奥运会,2000年、2004年两届奥运会,日本队紧随俄罗斯之后,获得双人项目、集体项目两枚银牌。

雅典奥运会,中国花样游泳列双人项目第八、集体项目第六。2007年12月,井村雅代来中国执教,八个月后的北京奥运会,中国选手夺得集体项目铜牌,实现了花样游泳奖牌零的突破。2010年广州亚运会,她率中国队包揽单人、双人、集体自选3个项目金牌,取代了日本队在亚洲的霸主地位。去年4月,井村雅代再次与中国花游队签约,带队参加伦敦奥运会,目标是拿下两枚银牌。

从早年的金昶伯到如今的金相烈,中国女曲一直青睐外教。中国佩剑队亦是如此,法国人鲍埃尔离开后,他的师傅、同样大名鼎鼎的塞派西来到中国。虽然新战术在磨合阶段曾遭质疑,但中国男女佩剑队正逐步走出低潮。奥运满额参赛的他们,也将向着奖牌的终极目标进发。

“教父级”名师还有意大利人达米·拉诺。他来华执教竟走集训队后,将王镇、刘虹等主力安排到他故乡的学校特训。这位老人更多依靠技术和数据控制训练质量,而他的成绩也得到了体育总局高层的认同。德国人海因茨目前担任女子铁饼教练组组长,她是李艳凤的专门教练。

“编外教练”也很给力

除了邀请外国教练来中国队执教,让运动员“走出去”,登门接受洋教练的指导和训练,也是中国队从中受益的一条有效途径。澳大利亚籍教练丹尼斯,虽然未在中国军团伦敦奥运的阵容之列,却可以说是中国游泳队最成功的“编外教练”。

丹尼斯曾是“中长距离自由泳之王”澳大利亚选手哈克特的恩师。中国队最早前往澳大利亚接受其指导的是张琳,2008年到2009年,张琳先后三次赴澳,每次归来都大幅提高成绩。在北京奥运会、2009年罗马世锦赛两获400米自由泳银牌。

2010年2月,来自浙江的孙杨第一次登门向丹尼斯“讨教”,70天便尝到了甜头。他回国后参加了11月的广州亚运会,在1500米自由泳决赛中战胜韩国的朴泰桓,收获了自己在国际大赛中的首枚个人项目金

牌,14分35秒43的成绩,离这个项目的世界纪录只有0.87秒。

去年元月,为备战上海世锦赛,孙杨第二次前往澳大利亚,跟随教练丹尼斯训练了两个月。7月的世锦赛,他勇夺800米、1500米自由泳两枚金牌,还创造了1500米自由泳14分34秒14的世界纪录,从而成为中国游泳历史上第一位两夺世界大赛男子项目金牌的人。

为了备战伦敦奥运会,去年年底,今年5月底,孙杨又高密度地连续两次赴澳跟随丹尼斯训练,而且信心越来越足,已经被公认为奥运会400米、1500米自由泳夺冠的大热门。近两年中国选手焦刘洋、赵菁、郝运、李昀琦、汪顺等,也曾成为丹尼斯的“弟子”。伦敦奥运会,他们都可能给泳坛带来惊喜。

还有一些编外的体能教练同样值得尊重。在备战伦敦奥运会的过程中,体操、赛艇、艺术体操、女排、游泳、蹦床、沙排等15支国字号队伍,聘请了外籍体能教练。他们当中的很多人来自美国身体功能学院,该学院创立了一套完整的训练体系,在提高运动员运动成绩方面作用明显。他们曾帮助德国、土耳其、日本等国家的足球队在世界杯上取得不俗战绩,训练过的明星运动员遍布全美四大职业联赛。

他们在中国实现梦想

中国男篮主教练邓华德说,他年轻时老爸曾问他,“你是想带NBA还是大学球队?”邓华德回答说:“我要带奥运队。”当时很多人认为,这仅仅是个梦想而已,如今,邓华德的这个梦想实现了。伦敦奥运会上,桀骜不驯的他将率领12名爱徒,踏上冲击出线之旅。虽然没有姚明的中国男篮前景不被看好,但相信邓华德能给中国男篮带来一种全新的感觉。

62岁的日本“花游教母”井村雅代,也在中国找到了新目标。2006年,早就在日本功成名就的她顶着“叛徒”骂名,应邀来华执教,并带队取得了一连串的突破,奥运会、亚运会、世锦赛……中国姑娘们的荣誉册一点点变厚。

随着外教带队的成绩越来越好,国内教练也都乐于从他们那里借鉴一些科学知识。田管中心主任冯树勇就表示,外教的可借鉴性主要体现在科学性上,外教对伤病的控制很有一套。我国有不少运动员,本来也蛮有潜力的,但往往在快要出成绩的时候容易受伤。其实,竞技体育就是一个不断向极限挑战的过程,这个度怎么把握,本身是有风险的。所以,和被动治疗相比,外教对伤病的控制体现在主动防御上,就是对训练时间的合理安排。

“以往我们在训练时,往往片面强调时间长、强度大,但效果却不一定好,关键还在于单位时间的训练效率。在这方面,外教对整体时间的安排就相对比较合理。”冯树勇说。

