



山东游泳教练王爱民十年磨一剑

精心做园丁,期待奥运绽放



山东体育连连看

山东体能大练兵 收获阶段性成效

按照总局《进一步强化基础体能训练恶补体能短板》的通知要求,山东省体育局迅速行动,冬训期间,在省各优秀运动队全面开展了体能训练测试工作,掀起一股体能大练兵热潮并取得阶段性成效。此次体能大练兵行动不仅省局高度重视,省各训练单位也摒弃过往轻基础体能、重专项体能的思维,积极参与到“是英雄是好汉场上见”的基础体能大比武中来。其间,省各训练单位共组织63支队伍、941名运动员进行了基础体能测试。(宫尚文)

田协训练基地 特许赛收官

日前,2020年中国田协训练基地特许赛在山东省体育训练中心南田径场落幕。本次比赛由山东省体育局主办,作为山东今年的首场田径正式比赛,省田管中心共有5支项目队的153名运动员参赛。此次赛事的举办更可谓是在疫情封闭条件下对我省田径各项目队训练情况的一次大检验,是在全面做好防疫工作的同时提升训练水平的一次大练兵。本次比赛共设置16项男子比赛项目和14项女子比赛项目。经过为期两天的比拼,男子20公里竞走、标枪和撑杆跳项目共5人达健将水平,其他项目共有20项70人达一级水平。(宋莹)

我省国象少年 登顶全国网络赛

“棋心协力,国象战疫”2020年“好棋杯”全国国际象棋少年网络团体赛于近日战罢,山东队战胜实力强劲的深圳队,夺得团体冠军。比赛由国家体育总局青少年体育司、国家体育总局棋牌运动管理中心、中国国际象棋协会主办,共会聚了全国30支队伍,共计300位少年棋手参加。(吴迪)

我省老年健身“阵地” 逐步走向户外

眼下随着疫情得到有效控制,全民健身活动逐步走向户外。连日来,我省老年太极拳爱好者在前两个月居家健身、网上培训的基础上,将“阵地”转移到户外,大家小范围开展健身活动,秩序井然。今年是我省老年人太极拳普及工作第二阶段的决胜年,年初的全省老年体协工作会议提出力争有75%以上的村(居)达到有1支10人以上的业务骨干队伍,有30%以上老年人开始习练太极拳,并制定了以创建“太极拳之乡”为抓手,以太极拳“下乡进村”为重点的工作方针。(史文平)

起步出发 靠的是坚定信念

2009年底,头顶培养出十一运“三冠王”队员的耀眼光环,山东游泳教练王爱民被上调国家游泳队任教练。不承想,一年之后国家队进行人员调整,他手里的队员因调回省队而出现青黄不接的局面。

2012年,王爱民带队到淄博转场拉练,正在随淄博队训练的一名身高臂长的小姑娘进入视野并一下子吸引住他,这个女孩就是杨浚瑄。“当时这个孩子无论身材条件、个人品质还有家庭支持等方面,都非常符合我们的要求。经与当地教练和家长交流,我们当即决定将她招入队中。”

虽认定杨浚瑄是匹千里马,但对其训练计划的制定,王爱民并没急于求成、拔苗助长,而是俯下身、沉下心,按照项目发展规律和队员身体发育的阶段特点,一步一个脚印,让这朵金花在适宜的时节、适当的年份,从初露尖角直到璀璨绽放……

由于训练思路清晰、目标坚定,训练方法针对性强,王爱民的艰辛付出在三年后收获了阶段性成果——2015年第一届青运会,杨浚瑄在女子200米自由泳比赛中游出1分58秒的成绩。“按理说这个成绩算不错了,但鉴于当时跟她同龄的部分国内选手,已经有突破1分57秒的了,因此赛后我们又听到了很多不同的声音。比如:孩子条件这么好,怎么就练不出来呢,是不是训练方法和手段有问题等等。”尽管众说纷纭,但王爱民始终不为所动,潜心按照预先规划好的训练路线图,一步一个脚印往前走,“2015年杨浚瑄才13岁,还是个稚气未脱的小孩子,训练中我们还没有上大量和强度就取得那样的成绩,我没必要过于着急。”

已两鬓染霜,但他只轻描淡写:“这就是我的职业;他,在国家队一待就是10年,去时满头青丝而今

成长为现在的当家花旦,她却有更高目标:要在奥运有作为!

她,10岁起接受他的指导,从国内泳坛的青涩小

稳扎稳打 成绩突破“天花板”

时间很快来到2018和2019年,如果说2017全运金牌杨浚瑄借助的还是团队的力量,那么这两年,她连续包揽女子100米自和200米自两个单项的全国冠军赛冠军,就足以证明她具备了在国内短距离自由泳项目上,独挑大梁的能力。而2018年世界短池游泳锦标赛4×200米自由泳接力冠军和2019年世锦赛个人第五,也显示出杨浚瑄国际竞争力的不断提升。“2018和2019这两年,随着杨浚瑄身体发育逐步成熟,我们在训练的强度和量上也进一步加大,这两年她的技术、体能和力量等各方面都有了很大提高,这也是她成绩能大幅提升的基础。”王爱民说,其实四年前给杨浚瑄制定训练计划时,就把2019年定位为快速提高年,2020年定位为成绩突破年。“现在看来,我们这两个目标比较务实,也都实现了。”

红脸白脸 师父老爸都要做好

从2012年师从王爱民,到现在已经在国家队待了8年,这期间,杨浚瑄跟师父在一起的时间远远多于父母。用王爱民的话讲,就是她跟自己的闺女没什么区别。“在生活当中,她就跟自己闺女一样,那就是父女关系。但我平时训练对她要求都很严格,在训练场上绝对是教练。这个孩子对我很亲,依赖性也很强。因为除了训练,在生活上她吃喝拉撒睡我什么都管。她和队中其他几个队员跟我在一起的时间比跟父母在一起的时间要长得多,这份感情可以说超越了一般的师生情,是一份浓浓的亲情。”王爱民认为,对运动员的爱要发自肺腑,不能欺骗他们,“虽然她刚入队时年龄很小,但只有你真心爱她,她才会信任你。如果你只把运动员当成小机器一样训练,没有关心、关爱,她不可能信任你,更不可能依赖你。只有用亲情做基础,你的训练计划才更容易贯彻,因为她信任你。在信任的前提下,训练中出现问题,她们才敢跟你说实话,你才能真正把握住训练的脉搏,更好执行你的训练计划,进而得到事半功倍的效果。”王爱民把亲情和训练的辩证关系悟得可谓透彻。

为排解队员训练之余的枯燥生活,在书法、绘画方面颇有造诣的王爱民,也毫不保留把这门本领传授给爱徒,“小瑄这孩子挺内秀,她不但喜欢画画,对书法方面也有一定的爱好,正好我也喜欢书法,所以就在训练之余培养她进行些书法练习。”王爱民说训练之余让队员进行书法练习并非“不务正业”,反而可以提高孩子的专注力、平复心情,同时也能锤炼她的意志品质,对大赛中情绪掌控起到很好的帮助。“书法不仅能丰富她的业余生活,提升生活境界,开阔思维;长期坚持,对培养一个人好的生活习性,内心世界的升华都起到其他教育方式无法比

拟的效果。”

目标明确 力争奥运有作为

我们不以胜负论英雄,但英雄就要敢于争先、敢于争第一。作为国内女子200米自由泳的当家花旦,杨浚瑄近年来在国内外大赛上多次登上最高领奖台,但她的终极目标,是让五星红旗升起在奥运赛场。

今年在攻下新的成绩“高地”后,王爱民也结合当下国外各路200米自高手的特点进行了全面分析,认为奥运会推迟,对杨浚瑄而言有利有弊,但利大于弊。

杨浚瑄在200米自比赛中的技术特点是,每个50米划频逐步提升,在与几名选手的对垒中,如果第四个50米划频与她们相同,以杨浚瑄的技术,肯定要领先对手。“眼下看,我们的优势有三方面,一是技术能力,特别是在高强度对抗中保持技术的能力,我们要强于她们;另外,我们还有年龄和体能两方面的优势。想在奥运有所斩获,下一步我们不仅要进一步强化现有的优势,还要在其他方面不断谋求新突破。”王爱民透露,今后还将在强化杨浚瑄缺氧能力的训练方面不断下功夫,“说白了,200米自由泳主要拼的是队员的无氧解能力,之前我们在这方面也进行了大量针对性的训练。虽然这样的训练对运动员意志品质是个巨大的考验,但好在杨浚瑄这孩子意志品质坚韧,只要教练布置的,她就是头拱地也要做到,不管有多累。”王爱民说,经过多年艰辛的付出和积淀,加之坚韧的品质和超强的执行能力,杨浚瑄只要正常发挥,打好奥运会应该是水到渠成的事情。

十年弹指一挥间,人生的大好年华能有几个金色十年?年近知天命的王爱民说,如果条件允许、能力所及,下一个十年,他还选择做教练……

(宫尚文 孔军)

报料电话:(0531)85193700 13869196706 欢迎扫描上方二维码下载齐鲁壹点 600多位在线记者等你爆料