

編者按 中國在東京奧運會上收穫佳績，尤其舉重、跳水等傳統優勢項目，呈現越發強勁優勢，共獲得28枚金牌，佔金牌總數的74%，是爭金奪銀的核心動力。每一個傳統優勢項目背後，都是從選材育苗開始逐漸累積而起，香港文匯報記者走訪福建、山東、廣東、遼寧等省的訓練基地探訪，了解中國運動員保持勤練傳統的同時，引入科研手段提升訓練效率減少傷病的全新趨勢，今日陸續推出報道。

走進冠軍搖籃

之丹東市航海運動學校

科研主導育艇手 系統監測助破浪



小隊員們在丹東水上訓練基地進行賽艇訓練。受訪者供图



作為主教練，徐雲波全年無休陪伴小隊員訓練。圖為他在教練艇上指導水上訓練。受訪者供图

東京奧運會上，中國女子賽艇隊的四朵金花以絕對優勢奪金，一舉創下了世界最好成績。兩屆奪金，兩位主將手唐賓、崔曉桐均來自遼寧的邊境小城丹東，同在丹東市航海運動學校開始啟蒙訓練。這所運動學校成立於1958年，一直致力於青少年水上運動項目訓練，1998年被國家體育總局授予國家賽艇、皮划艇高水平後備人才基地。建校63年來，從這裏向全國輸送的300多名高水平運動員，累計在國內外一系列重大比賽中取得126枚金牌、82枚銀牌和79枚銅牌。與體育科研單位緊密配合，學校科學訓練已覆蓋了從選苗子到定期定量監測訓練狀態等各個環節。

香港文匯報記者 于珈琳 遼寧丹東報道

2019年崔曉桐（後排左五）回到母校向師弟師妹傳授經驗。受訪者供图

微風、微晴，22℃的氣溫，這是一個非常難得適宜水上訓練的好天氣。清晨4點半，在群山環抱中的丹東水上訓練基地還有些微涼，丹東市航海運動學校副校長兼總教練徐雲波已早早起床準備開始一天的訓練。「全年的訓練都是早上4點半到5點起床準備，午飯後運動員午休到3點再繼續下午的訓練。」24小時與運動員同吃同住同訓練，徐雲波的生理時鐘早已適應了作息。

練就提上了日程——運動強度不大時，運動員之間可以互相做拉伸、放鬆訓練，強度增大了就需要配合營養調節，比如補充糖原、維生素，並及時調整訓練計劃。」他介紹，「我們科研機構同時也配有專職的康復老師，保障我們正常專項訓練。」

啟蒙階段「育苗」注重心理關懷

在基層體校，與訓練和管理同樣重要的，還有心理教育。「學校數十年的訓練經驗總結下來的『丹東模式』，最大特點就是『兩季』和『兩極』。」兩季是指夏訓（4月至10月）和冬訓（11月至次年3月），而兩極則生動呈現了兩季的訓練狀態，「因為冬訓不能在水上進行，所以夏訓時我們會全力以赴攻水上。」其中的「極」也說明夏訓連續幾個月的高強度與嚴苛，因此心理關照被徐雲波擺在啟蒙訓練中最重要的位置。

「賽艇是一項孤獨的運動。」曾為單人划艇運動員的徐雲波深知，在一望無際的訓練水域上，最初從單槳練起的小運動員們首先要克服的就是孤獨感。「枯燥的訓練，加上夏訓時常常遇到的酷熱天氣，這是特別煎熬的，也非常考驗意志品質。」也因為時刻對小隊員心理和狀態的關注，徐雲波笑稱自己在孩子們口中既是「徐爸爸」也是「徐媽媽」。

「可以說我們啟蒙階段所有的工作都是圍繞這個來做的。」徐雲波認為，從細緻入微的生活點滴入手，建立起小運動員與教練之間的信任尤為重要，「特別是剛進隊的孩子，都是很脆弱的，我要求教練員必須隨時觀察、隨時疏導，要跟孩子聊天、講道理。」運動員必須擁有強大的心理，才能去面對水上以及比賽中可能出現的一切狀況。

冬夏專項訓練 保障體能儲備

由於北方的季節特點，丹東的賽艇運動員每年有近半年的時間需要在陸上訓練。在丹東市航海運動學校的冬訓基地，賽艇陸上測功儀（即划船器）、划槳池以及力量訓練館等設備和場地為運動員的陸上訓練提供了堅實保障。

冬季陸上划船 游泳打球練跑

「每年冬訓期間，我們通過陸上的划船器，包括使用划槳池進行專項技術的鞏固和糾正，體能、力量包括所有的能量儲備，都是在冬訓期間完成。」徐雲波介紹，划船器又被稱為測功儀，可以模擬水上賽艇運動，同時測量運動員在訓練中每個階段的成績、體能分配、槳頻及運動中的能量消耗。在冬訓基地，除了專項的訓練設備外，還配有游泳館、籃球館、力量訓練區等。「賽艇是一項要求非常全面的運動，就像我們的運動員，剛來之後並不是直接上艇，而是先學游泳，游泳水平必須達到持續游1,000米以上才能下水練習專項平衡。」徐雲波認為，賽艇項目要求在水上的全程技術動作不能走形，這首先就需要大量體能的支撐。徐雲波向香港文匯報記者展示了一份冬訓期間常規的周訓練計劃表，其中測功儀、划槳池訓練被安排為每日交替進行。「比如周一晚上進行1小時40分鐘的划槳池訓練，周二就要安排下午兩個小時的測功儀訓練，都是對耐力的訓練。」而籃球場則承擔了更多的「田徑」功能，「跑步就在五樓籃球場，一圈一圈跑，二十幾秒一圈，最多時我要求跑滿100分鐘。」徐雲波感歎，因為冬訓時是封閉訓練，「天天如此，除了春節的幾天假期。」

夏季水上訓練 小孩扛起大艇

夏訓時節，在小隊員水上訓練之餘，扎實的體能儲備往往還在不經意間流露。「一艘艇至少30斤，長近10米」。在夏訓碼頭，十多歲的小隊員們需要自己穩穩扛起訓練艇，左右不搖擺，前後不能相撞。「在硬件配備上，我們丹東市政府非常支持，像專項訓練、比賽用的艇和槳，陸上訓練器材及夏訓中教練員的救生艇都是消耗品，需要財政不斷的投入。」徐雲波感歎，金牌背後呈現出的基層體育事業的長足發展，正是一方政府大力支持以及一代代體育人艱辛付出才能結出的碩果。



運動員在賽艇冬訓划槳池中模擬訓練。翻拍自資料圖片

「選苗」起做監測 評估調整計劃

8點半左右，他與分管划艇、賽艇、皮艇項目的教練員和助教在小操場匯合，「在這帶運動員做一些下水前的熱身運動，跑步、拉伸等。」在一旁細心觀察着每一位運動員的狀態，三個項目共60餘名運動員的訓練狀況每日都需要在他的腦海中一一更新。根據訓練計劃，再針對當天的天氣，他迅速制定出當日的訓練任務——20公里水上有氧技術耐力划。

「訓練計劃是在科研指導下隨時調整的。」退役後執教，徐雲波經歷了基層體校從追求大運動量到訓練與恢復並重的科學轉變，「這十多年間我們已經形成了科研為主導的訓練和管理模式。」與市級體育科研單位緊密配合，學校科學訓練已覆蓋了從選苗子到定期定量監測訓練狀態等各個環節。「依靠經驗選出來的苗子適不適？適合哪項運動？通過身體形態、機能以及發育狀況的基礎監測，就能得到非常科學的評估判斷。」運動員入隊後還要進行每年春秋兩季的階段性評估，「系統評估訓練進展、身體狀況等，這些也都是制定與調整訓練計劃的重要依據。」

作為崔曉桐的啟蒙教練，徐雲波認為獎牌背後首先是超越常人的刻苦訓練。「但同時，我們要求訓練和恢復同樣重要，而且是積極的恢復。」徐雲波回憶，「2008年前後，恢復訓



掃碼睇片

丹東市航海運動學校水上訓練基地訓練樓。網上圖片



賽艇小眾項目 求才經常遇冷

特稿

在水上基地的訓練隊伍中，香港文匯報記者見到了一個熟悉的身影——奧運冠軍崔曉桐的妹妹。「和曉桐一樣，妹妹的身體條件也非常適合這項運動。」徐雲波對自己的小隊員如數家珍，「我們丹東的孩子身高臂長，練賽艇有優勢。而且這裏的水域、氣候都很適宜發展水上運動。」一方面對未來信心十足，另一方面，始終奔走在「選苗」一線的徐雲波也感到體育科普及之任重道遠。「目前我們是按照省運會的周期，每四年選拔一次。基本一眼看過去，就知道哪個孩子行。」然而這卻不是工作的全部，家長由於不了解項目而「堅決不同意」是最常遇到的難題。

家長不識項目 堅持一年招攬

「我印象最深的是2010年選苗，有一個孩子非常適合練賽艇，但她父母在外地打工，家裏老人更是不知道什麼是賽艇。」惜才的徐雲波和他的助教對這一次選拔非常難忘，「一開始打電話家裏就表示不同意，我隔段時間就再打電話溝通，人家煩了，最後直接掛了電話線。」儘管受冷遇，徐雲波仍未放棄，「這麼堅持了一年，我一有空就打電話試，恰巧遇上大年初三電話終於通了，接電話的人驚訝『這麼長時間，你還沒忘這事！』」徐雲波笑着說，「趁這個機會，我邀請了孩子父母來學校參觀。」他的堅持有了迴響，「事實證明這個孩子做到了，還拿了全國冠軍。」

講求團隊協作 育才同時立人

當2007年發掘崔曉桐時，時任賽艇隊教練的徐雲波就意識到面向普通大眾的體育科普及之重要。「我三次到曉桐家裏去說服她的父母，因為賽艇的確是個小眾項目。」至今，在入校選材中徐雲波仍在積極地向孩子和家長介紹賽艇以及國家對體育人才的關注和重視。「回歸到競技體育本身，賽艇鍛煉的就是運動員的團隊協作、刻苦耐勞的優秀品質。」他將這樣的體育精神作為所有小隊員入隊的第一堂課，「不成材，也要立人。」



清晨訓練前，運動員進行拉伸等熱身運動。香港文匯報記者于珈琳攝

丹東海校走出的賽艇名將

- 1992年巴塞羅那奧運 汪靜 獲女子四人皮艇第五名，創下中國隊最好成績
- 1994年廣島奧運 姜玉國 男子雙人皮艇金牌
- 2002年釜山奧運 王實 男子500米及1,000米划艇金牌
- 2006年多哈奧運 林森 男子雙人皮艇1,000米金牌
- 2008年北京奧運 唐賓 女子四人雙槳賽艇金牌
- 2014年仁川亞運 戴軍 男子雙人雙槳賽艇金牌
- 2020年東京奧運 崔曉桐 女子四人雙槳賽艇金牌