

基層苗子不停送 教練傳承不墨守

走進冠軍搖籃之廣東二沙體訓中心跳水基地

作為新中國建立的第一個體育訓練基地，廣東二沙體育訓練中心（下稱「二沙基地」）在幾代廣東體育人的努力下，「冠軍搖籃」的底色盡顯。67年來，二沙基地培養的運動員共奪得34枚奧運金牌，其中，跳水項目13枚，高居各項目之首。廣東跳水運動發展與當地氣候濕熱、江海水系發達的自然條件有一定關係，但是基層體校眾多、人才選拔機制成熟、冠軍教練數十年來傳承不息、訓練方法求變且務實等，是廣東隊競技水平長期全國領先的關鍵。

●香港文匯報記者 敖敏輝 廣州報道

●廣東二沙基地內，省隊隊員在訓練。香港文匯報記者敖敏輝攝



▼何威儀教練在指導小隊員使用翻騰器訓練動作。香港文匯報記者敖敏輝攝



●廣東跳水隊女團在今年的全運會上奪冠。圖為「掌門人」凌海輝（後排左三）和教練組、女隊隊員合影。受訪者供圖

全系列完

老設備新用法 科學訓練高效

廣東隊教練何威儀告訴香港文匯報記者，廣東跳水人就如廣東之改革開放，一直在大膽探索，勇於創新。廣東隊元老徐益明教練在跳水訓練的陸上保護帶基礎上研究出水上保護帶，通過水上拉吊，令運動員在訓練新動作和鞏固動作穩定性等方面受益。徐教練作為中國跳水隊總教練後，又把這種訓練方法推廣全國。何威儀指，如今很多訓練器材、方法等很難獨享，沒有什麼秘密。不過，廣東跳水隊善於改進和創新，令到訓練效果更科學，效率更高。

翻騰器被認為是陸上跳水訓練的一種「神器」，主要用來訓練跳水的動作打開、翻轉等，目前已在各地廣泛使用。「這個器材是當初我們從國內兄弟省隊引進的，它對教練糾正隊員的打開動作非常有用。這麼多年來，我們教練組不斷對它進行研究，嘗試出很多新用法，形成了一些獨特的運用。」何威儀說，運動員翻轉動作不規範或者沒有達到預期效果時，他們就嘗試在腿上加沙袋，讓隊員負重訓練，結果效果很好。

奪金先抱隊醫 選手最強後盾



●廣東跳水隊醫療保障組負責人魏東凌（右）。香港文匯報記者敖敏輝攝

特稿

7月28日東京奧運會上，廣東隊員謝思場在與隊友王宗源奪得男子雙人三米板冠軍後，立即跑去擁抱一位略顯陌生的跳水隊工作人員。香港文匯報記者事後了解到，這位工作人員便是中國跳水隊征戰東京的隊醫魏東凌，此前從廣東借調，目前是廣東跳水隊醫療保障組負責人。據悉，謝思場曾兩次受傷、做過兩次手術，魏東凌在治療、康復等方面為他傾注了大量心血，不但讓他能夠重回賽場，更達到高水平競技狀態。

創新防護方法 身心照顧周全

據魏東凌介紹，二沙基地對醫療保障很重視，特別是跳水隊，其保障團隊包括了醫生、運動防護師、體能師、物理治療師乃至心理醫生。「足、籃、排三大球之外，一個運動項目的醫療保障組能夠這麼細分且成體系，是非常少見的，這些都是我們慢慢摸索出來的，最初我們也僅僅是『醫生+按摩師』這樣的。」

競技體育傷病必不可少，而最為關鍵是如何盡量將傷病概率降到最低。魏東凌表示，以跳水比賽為例，手舟骨（靠近手腕）骨折、脛骨疲勞性骨折、腰椎椎部裂等是最容易發生的主要傷病，特別是運動員的技術動作越標準，就越容易受傷。為此，他一直在思考和實踐，也總結出很多科學的方法。

在防護手舟骨方面，魏東凌創新性地使用一小段普通的牛皮皮帶，通過某種方式固定在運動員相關部位。事實證明，這種防護方法非常奏效，且對運動員做技術動作沒有影響，目前，廣東隊所有的運動員都在使用，基本不用隊醫幫助便可自行裝拆。

東京奧運會首場跳水比賽舉行時，在二沙基地育英館奧運跳水項目決賽直播室，廣東跳水項目管理中心主任凌海輝備坐在一角，緊盯着廣東隊員每一個動作。隨着全紅嬋在女子單人10米跳台強勢奪金，凌海輝與同事們相擁慶祝。至此，跳水專將在東奧奪得個人賽金牌2枚、雙人賽金銀牌各1枚，刷新歷史的同時，助廣東跳水連續5屆奧運會見金。這種強勢延續到全運會上，廣東隊創歷史地奪得12枚金牌中的7枚，男團更是實現9連冠，女團時隔20年再奪冠。



▲廣東跳水「元老」鄭觀志指全省十多個業餘體校，源源不斷向省隊輸送好苗子。香港文匯報記者敖敏輝攝

接進入省隊試訓，通過短期集訓確定後入選一線組。「我們給了她最好的資源，並讓跳水隊執教經驗豐富的何威儀教練親自擔任她的主管教練。」

教練組不斷層 打下堅實基礎

除運動員後備人才外，廣東隊的教練隊伍也很厚實。目前，廣東跳水隊教練組中，60後、70後、80後、90後都有，傳幫帶的梯隊保持得很好，凌海輝頗為滿意。事實上，如今作為國家級教練，凌海輝也是在二沙基地成長，從當運動員到教練員執教將近40年。上屆全運會之後，她

接過重任，成為廣東跳水的新掌門人。「廣東跳水從來不乏冠軍教練，一代接一代，如鄭觀志、徐益明、梁伯照、吳國村、譚良德、胡恩勇等，他們培養了後繼人才，在科學訓練等方面有大量開創性工作，為廣東跳水打下了堅實的基礎，目前我們年輕的一代教練最受益。」凌海輝說。

港小將需實戰 可研赴粵參賽

凌海輝曾多次來港交流，目睹香港市民對跳水項目、跳水明星的喜愛。「近年來，香港運動員到內地交流、培訓、比賽越來越多，未來還可以更深入。比如人才培养方面，廣東跳水不管在場地設施、教練團隊、後勤保障等各軟硬件都有充足的條件，能夠協助香港訓練跳水人才。」凌海輝還指，青少年需要多參與實戰。未來，通過粵港協商，香港也可以考慮將小運動員送到廣東參加例如省錦標賽等各種省市比賽。

不拘一格選才 上升通道順暢

廣東跳水軍團作為中國跳水「夢之隊」的中堅力量，在育才、選才上，優勢發揮到極致。

作為廣東跳水元老的鄭觀志告訴香港文匯報記者，在廣州、湛江、東莞、中山、汕頭、惠州、江門等地，十多個業餘體校跳水隊源源不斷向省隊輸送好苗子，這是廣東跳水一直在全國處於領先位置的基礎。

廣東對人才上升通道不設任何障礙，對可造之才不拘一格。2017年底，廣東面向陝西全運會周期的備戰開展全省集訓，全紅嬋當時並沒進入名單。然而，在看到湛江體校教練發來她的訓練視頻時，廣東隊兩位國家級教練凌海輝和何威儀眼前一亮，凌海輝當機立斷讓全紅嬋直



●廣東省二沙體育訓練中心。網上圖片

探索體教融合 解除後顧之憂

今年的全運會，廣東跳水隊創紀錄奪得7枚金牌，全運會冠軍達到19人。除了成績本身，廣東跳水項目管理中心主任凌海輝更為這10多人未來的出路有了着落感到由衷的高興。「在廣東，奧運會、亞運會、全運會這三大賽的冠軍隊員退役後，政府會包分配工作。這次女團奪冠，一次性解決了9個女孩子的未來就業問題，今後她們可以更專注地訓練、備戰。」

凌海輝說，讀書和就業問題，是教練員和運動員在訓練之餘最關心的事情，也是他們最大的後顧之憂。當前，跳水在內地是比較為人熟知的運動項目，但全國只有少數高校招收、吸納跳水人才，且名額屈指可數。更為關鍵的是，無論是求學還是工作，招考指標和政府分配工作都是和運動員的成績掛鉤的，那冠軍以外的其他運動員怎麼辦呢？

盼大運納跳水 推進高校招才

體教融合是一種很好的路徑，外國也有不少好的做法。目前，在廣東省體育、教育等主管部門的支持下，二沙體訓中心正與一些大學開展體教融合的探索，比如張雁全、陳艾森、謝思場等運動員都是暨南大學的學生。「如果有升學渠道，能夠激勵運動員更專注地訓練，提升成績，另一方面，如果有文化、有學歷，他們未來步入社會、職場，也能成為對社會更有用的人。」凌海輝又指出，世界大學生運動會有跳水項目，但全國大學生運動會卻沒有，這令內地各大高校招收跳水人才的積極性不高。她期望未來有所改變，可以幫助和解決更多運動員求學和就業的問題。

凌海輝表示，東京奧運會結束後，廣東諮詢和報名跳水項目的家長明顯增多，這很可能和全紅嬋走紅有一定關係。但未來跳水事業要長久發展，不能只靠明星帶動，還需要體制機制方面更深入的改革和探索。



●廣東二沙體訓中心跳水基地陸上訓練設施十分齊全。香港文匯報記者敖敏輝攝

廣東二沙基地跳水奧運冠軍

1992年巴塞隆那奧運	2012年倫敦奧運
孫淑偉 男子10米跳台 (中國跳水首枚男子奧運冠軍)	羅玉通 男子雙人3米板
2004年雅典奧運	張雁全 男子雙人10米跳台
勞麗詩 女子雙人10米跳台	何姿 女子雙人3米板
胡佳 男子10米跳台	2016年里約奧運
楊景輝 男子雙人10米跳台	陳艾森 男子10米跳台、男子雙人10米跳台
2008年北京奧運	2020年東京奧運
何冲 男子3米板	謝思場 男子雙人3米板、男子3米板
	全紅嬋 女子10米跳台