



# 杨浦泳池里的好苗子是如何养成的

■记者 高颀文/摄

杨浦素有“游泳之乡”美誉。在游泳项目上,杨浦涌现的拔尖人才可不少,既有在1996年亚特兰大奥运会上为中国游泳获得一枚宝贵铜牌的蔡慧钰,也有在2012年伦敦奥运会上,披上中国代表团战袍的陆滢、孙晔、施杨和曹忠荣。其中,曹忠荣在现代五项中获得银牌,实现了中国在这个项目上的突破,游泳的底子为他打下了坚实的基础。陆滢在女子100米蝶泳中获得银牌,是上海游泳在伦敦奥运会的最好成绩……

这些优秀运动员的游泳启蒙都出自同一个地方——杨浦温水游泳池,能输送出如此多专业运动员,杨浦这条“生产线”有多厉害呢?

走进杨浦温水游泳池可以看到,这里仅有6条泳道,泳池长度仅25米,就业余训练而言,条件略显“寒酸”,“但这并不会影响我们源源不断地向一线队输送优秀后备人才”。杨浦区少体校游泳部主任、教研组长刘磊说。

都说好苗子是队伍发展的第一资源,那么如何能选到更多的好苗子呢?“每年暑假,我们都会在杨浦温水游泳池开出娃娃班,来普及游泳运动,培养出更多的优秀游泳后备人才。也是得益于游泳在杨浦有着非常强大的群众基础,很多家长将孩子送来训练,希望以此强身健体。”刘磊说,娃娃班的热火朝天,也为杨浦游泳奠定了扎实的基础。从娃娃班中进行选拔,最

后只有部分人能够留下来加入到游泳队中。

11岁的徐峥颢就是从娃娃班中“淘”到的好苗子。在今年举行的上海市青少年游泳锦标赛暨青少年体育精英系列赛游泳比赛总决赛中,首次参赛的他一举拿下了400米自由泳、100米自由泳、4×50混合泳接力、4×50自由泳接力四个项目的冠军。“小时候参加娃娃班就是想要锻炼身体,没想到被教练挑中了,一直练习了四年半。”徐峥颢说,一周练习六次,每次三小时,尽管训练很累,但是自己的梦想就是进国家队,在游泳这条路上也会一直坚持下去。

12岁的陆屹宸同样也是当年娃娃班中的尖子生。在带教教练马亮看来,陆屹宸的身体条件十分适合游泳。“12岁身高已经达到了1米72,预测将来能达到1米97,这样的身高在游泳项目中优势还是很大的。然而身高突出的孩子都有一个通病,就是力量缺乏。但陆屹宸非常努力,不仅身高较高,爆发力也很强,是个非常好的苗子。”

娃娃班仅是选苗的一种途径,对口布点学校又是另一条路。“小学有昆明学校小学部、建设小学,中学有昆明学校中学部、辽阳中学和体院附中,高中则有上体附中和财大附中,这些都是游泳后备人才的对口学校。”刘磊说,现在梯队建设更完善了,涵盖到了各个年龄段,从一年级到高三都有学生,这也为我们储备了更多的后备力量。

有了好苗子,教学梯队建设也得跟上。“为了确保训练质量,我们尽量为每个年龄组别的队伍都配备一名教练。现在8个人组成的教练团队各个年龄段的学员都有,这也形成了一个完整的教学梯队。”刘磊说,8名教练中最大的40岁,最小的35岁,年龄比较相近,大家的观念、想法也比较统一,这让整个团队更有向心力、凝聚力。大家都在不停钻研,如何给游泳零基础的孩子打下牢固基础,如何为优秀的运动员提升实力,让他们在大赛中争金夺银。

对于杨浦区少体校游泳队来说,今年也是收获满满的一年,在上海市青少年游泳锦标赛暨青少年体育精英系列赛游泳比赛总决赛中,以1064分的团体总分,33金23银15铜的好成绩,夺得了团体总分和金牌数均为第一的双料冠军。同时,由杨浦区少体校游泳队输送的一名队员也在今年的全运会上取得了男子4×200米混合泳接力的第三名。

“这样的成绩是历史性、里程碑式的突破,当然我们的目标也远不止于此。双料冠军是一个起点,明年市运会游泳项目的比赛,A、B、C、D、E、F六个组别的赛事杨浦都会有队员参赛,将带领着队员们在市运会上继续稳定发挥优势,劈波斩浪、奋‘泳’争先。未来,整个教练团队还想要带领着队员们缔造一个杨浦传奇,还想在现在的基础上,培养出更多的尖子人才,为杨浦、为上海的游泳贡献力量。”刘磊说。

