

运动

B07

在温州举办的游泳俱乐部大联盟联赛上,薛亮带领9名小将狂揽48枚奖牌。



他,一心擦亮青岛游泳

市队教练薛亮从事游泳基层培训工作三十多年,培养冠军无数还想多输送好苗子

□文/半岛记者 杜金城 图/受访者提供

2018年12月,在温州进行的游泳俱乐部大联盟联赛云集了来自全国各地的24个俱乐部467名游泳小将。这次比赛基本代表了全国青少年游泳的最高水平。两天的比赛下来,青岛亮亮游泳俱乐部的9名队员收获了15金16银17铜共48枚奖牌!这一成绩令人惊呼不可思议,但作为俱乐部的负责人,也是这9名孩子的专业启蒙教练,56岁的薛亮显得很淡然,“家长们这么多年的坚持终于有所回报了。”

三十多年培养出无数冠军

薛亮是青岛游泳界的名人,打小就从事游泳专业,退役下来又做起了游泳教练员。期间不仅培养了不少省市甚至全国冠军,还开起了中国第一家私人游泳俱乐部。说起自己与泳池结缘的三十多年,老教练笑言:当初确实没想到。

薛亮小时候家住在西镇,因为靠近海边,夏天去海边游泳自然成为童年最大的乐趣,“青岛人都说洗海澡,但真正接触游泳这个项目是10多岁的时候跟着同学到业余体校,练了一段时间就感觉特别喜欢,也决定走这条路,但那时候家里不太同意。因为我父亲是做文化工作的,教我拉小提琴也有两三年了,后来看到我确实很喜欢游泳也很坚持,就支持我干这行了。”回忆起自己起初从事游泳项目的经历,薛亮笑呵呵地说道。

运动员时代取得不错成绩的薛亮在上世纪八十年代退役,进入到了青岛市航海运动学校工作。机缘巧合下,他搭档另外一名老教练做起了为游泳队选拔培养人才的工作。“体校那时候一批招收十几个孩子,基本都是我们培养的,后来很多都拿到过省运会冠军,甚至是全国比赛的冠军,做青少年培训和自己参加比赛一样,越出成绩越愿意带。”薛亮点出了自己做教练员的动力。



2018-2019 (温州站)

颁奖大会

1989年,薛亮成立了航海运动学校亮亮游泳俱乐部,这也是全中国第一家个人成立的游泳俱乐部;在1992年的第16届山东省运动会上,他的队员一口气拿到了9块金牌;到了1999年的时候,薛亮开始专心将精力放到俱乐部建设和人才培养上;去年的第24届省运会,在游泳赛场上打破50米、100米、200米蛙泳等6项省运会纪录的青岛小将侯溟天正是出自薛亮的门下;而去年年底的游泳俱乐部大联盟联赛温州站比赛,亮亮俱乐部的小学员更是一鸣惊人,9人参赛狂揽15枚金牌48枚奖牌!

感慨基层教练要勤学苦练

薛亮无疑是青岛游泳项目发展的亲历者和见证者。从队员到教练员,再到俱乐部的经营者,几十年下来,薛亮对青岛游泳行业的发展也有着自己的思考与见解。他感叹,基层教练的水平很大程度上决定着行业的走势。

随着越来越多的专业场馆以及不少学校、酒店都兴建游泳馆,市民可以选择健身以及青少年可以接受游泳培训的场馆也越来越多。并且,青岛市目前下大力气投入资金,将游泳列为小学生必须掌握的技能之一。但基层教练员水平的参差不齐,以及游泳培训没有固定的教学计划大纲缺少行业规范,造成了行业停滞不前,甚至是行业乱象。对此薛亮说:“现在很多游泳俱乐部包括健身机构对教练员的资质、素质考核都太松,会游泳并不代表会教游泳,现在很多教练教游泳自己不下水,前段时间还发生了游泳教练蹲在池边指导学员,还把学员打伤这样的事情,游泳培训确实需要行业规范来统一约束一下了。”

薛亮当年为了掌握科学先进的游泳训练计划,曾自费到北京体育大学上课,不少省队的老教练更是他几十年的老朋友,大伙凑在一起没事谈论研究的就是游泳训练教学。“现在有一些年轻教练缺乏对业务方面的研究,加上学历经验都不够,很多时候确实是误人子弟,一些好苗子都给人家耽误了。”薛亮颇为无奈地说道。

在几十年的游泳教学中,薛教练自己也总结出一套独具特色的教学大纲。如何给游泳零基础的孩子打下牢固的基础,如何给优秀的专业运动员提升实力让他们去大赛中争夺金银。这些看似

难度很大的工作,薛亮做起来都是游刃有余。“目前我培养的这批孩子,就是去年年底在温州进行的游泳大奖赛拿了十多块金牌的这批孩子,都是我从四五岁零基础开始带起来的,现在都十岁左右,他们在区市比赛的成绩就不用说了,肯定是包揽金银牌的水平,拿到全国比赛当中也是非常优秀的一批孩子,我对他们还是抱有很大希望的。”

选材关键,家长坚持更关键

青岛素有“足球之城”“田径之乡”的美誉,这充分说明了青岛人有着非常好的运动基因。在游泳项目上,青岛涌现的拔尖人才也不少,“亚洲蝶后”周雅菲就是咱青岛人。不过近些年,青岛游泳在竞技层面没有太多亮眼成绩,薛亮作为基层教练的代表也有着自己的思考。

在谈及自己最近带的这批小队员能够在全国比赛中争金夺银时,薛亮就表示,教练员的付出与辛劳只是取得成绩的一个要素,更为关键的是孩子们的坚持,以及孩子家长的坚持与付出。“这四五年时间,孩子们几乎没有缺席过一堂训练课,这离不开家长的支持,他们学得有劲,我这边教得才有劲,教和学相互配合才能出成绩。”

在去年省运会上接连打破6项省运会纪录的青岛少年侯溟天是薛亮的得意门生。而目前重新回到青岛市羽游管理中心担任教练的薛亮也担负着为青岛队参加下届省运会选拔培养人才的重任。在谈到青岛孩子为何特别适合游泳的时候,薛亮表示,严格意义上说洗海澡和游泳项目是两个概念,“但生长在海边的青岛孩子对水应该是有着天然亲近感,这也是学习游泳的一个先决条件。”此外,薛亮也谈到,游泳作为特长和技能对孩子未来发展很有好处,而目前游泳教练员的市场缺口也很大,所以让孩子练习游泳还是非常好的选择。

尽管目前青岛将游泳列为小学生必须掌握的技能之一,但在专业人才选拔方面并不理想。对此,兼任市队教练的薛亮也谈到了一些制度方面的原因,“上海游泳目前就是金字塔式的分布,越往下游泳人口基数越大,几乎每个学校都有一个游泳班,在这个班当中比较优秀的孩子会集中到区里的游泳重点班,再好一点的苗子会进入到区体校的重点班,进一步去市体校,这样的方式对于选材培养就容易很多。我也去考察过,上海市体校的游泳重点班已经是全国顶尖水平,这种整体布局带来的结果就是整体水平的提高。”

半岛都市报体育产业工作室战略合作伙伴

前方体育

SC 运动·概念 SPORTS CONCEPT



为何先力量训练再有氧训练?

□健身指导 王卓

糖是我们的主要能量来源之一,运动后无氧分解的代谢废物叫做“乳酸”。中高强度的运动会使大量的“乳酸”在体内聚集形成“乳酸堆积”,这也就是为什么运动后会肌肉酸痛的原因。这不是一个好现象,会影响身体的正常功能,是代谢能力弱的表现。

为什么要先力量训练再有氧训练?第一,就是考虑能量系统。人体都是先以消耗糖为主,随后才是脂肪,正好力量训练又是耗糖的运动,所以放在前面。第二,在力量训练时,因为氧气供应不足,体内会产生很多乳酸,有氧运动不仅可以代谢脂肪而且还能很好地代谢掉这些乳酸,所以综上所述,建议大家先力量训练再有氧训练。



请扫码关注 i运动公众号