

## 解放思想 奋发进取 奋力谱写河北竞技体育新篇章

# 强优势 育人才 补短板

## 游跳中心多措并举促提升

### ——专访游跳中心主任赵国利

□本报记者 宋云杰

2023年,游跳中心积极落实省体育局工作部署,在国际、国内等重大赛事中取得好成绩,李冰洁、龙道一、李明旭、黄安琪等选手摘金夺银,展现出燕赵健儿的体育风采。那么,这些成绩是怎样取得的,游跳中心有着怎样的具体举措呢?记者近日专访了游跳中心主任赵国利,听他介绍了相关工作经验。

**记者:**亚运会我省游泳、铁人三项均取得好成绩,李冰洁、李明旭、黄安琪等中坚力量发挥出色。中心在后勤保障方面做了哪些具体工作?

**赵国利:**本周期,中心有7名队员在国家队训练。在这个层面,我们重点是全力配合国家队工作做好服务保障。首先,制定个性化保障措施。配备专业化保障人员,并在医疗保障方面提供高水平专业化服务,确保重点运动员伤病治疗、恢复的及时性和有效性。强有力的保障和支撑,减少了队员们后顾之忧,确保在国际、国内重大赛事中取得好成绩。比如,游泳运动员孙嘉珂在今年上半年,全国A类比赛开赛前一个月出现伤病,我们及时与合作单位进行沟通、治疗,让她顺利参加了比赛并取得亚军。

其次,同国家队保持“全天候”沟通。特别是与国家队主管教练保持信息畅通,全面了解掌握我省运动员和教练员的训练情况,因为在国家队备战任务重,压力大,即便他们中有奥运冠军、全国冠军,也免不了出现思想波动。因此,我们重点从运动员思想工作入手,确保思想稳定,意志坚定,要求在国家队的河北相关教练员和工作人员,及时了解运动员的思想状态,制定有针对性的预案和措施,在意志品质和思想作风上进行引导,让运动员感觉到省队在关心、关怀着他们,培养他们为国争光、为省争光的意识。目前来看,7名队员在国家队期间都有了不同程度的提高,特别是我们重点运动员龙道一、李冰洁等思想状态比较稳定,训练非常刻苦。

**记者:**在整体备战国内外重大赛事方面,特别是全运会备战工作,游跳中心做了哪些具体工作?

**赵国利:**游跳中心项目多,训练比较分散。目前看,我们在人才厚度方面还存在欠缺,铁三、女子中长距离自由泳相对较好,尖子队员水平稳定,形成集团优势。但在跳水、多个游泳小项上,存在着“刀锋快,刀背厚度不够”等情况,多为单兵作战。比如跳水,只有龙道一一名队员在国家队训练,游泳的仰泳、混合泳等小项也存在着尖子不尖、人才不足等情况。从这个实际出发,我们针对每支队伍每个项目的不同特点,全面聚焦巴黎奥运会和大湾区全运会,全面聚焦重点运动员,制定实施契合各项目发展的训练保障措施,建立科学化的保障体系,促进整体水平提升。

其中,游泳是竞技体育基础大项,我们从2022年开始在科、医、保障等方面下大功夫,配齐了体能康复、科研、医疗等人员,效果非常明显。男女混合泳、女子仰泳取得了突破,重点运动员进入前八名甚至有实力冲击奖牌;女子中长距离自由泳队员高唯中,如果没有充足的

后勤保障,她的体能不足以支撑大运动量训练,也达不到目前的水平和成绩,这是教练员普遍认可的。

作为巴黎奥运会的重点队员,李冰洁在世锦赛、亚运会均取得了好成绩。接下来,我们将按照国家队的要求,全力以赴配合国家队进行备战,重点是依据她在400米、800米以及1500米的主要对手莱德基等人的情况,采取针对性训练,争取在800米取得突破,400米尽快游进4分以内,1500米稳步提升。

跳水队目前正在完成让医疗保障人员长期跟队的相关工作,力争形成一套运行完整的保障、治疗“系统”。依据过往经验,运动员的一些伤病均是由于不重视这些细节造成的,因此训练后的拉伸、按摩恢复等环节非常重要,要让运动员在放松身体的同时,也能得到精神舒缓恢复,在这方面,我们原铁三的体能教练王健寓教于乐做得非常好。

之所以这样说,我们是有成功经验可循的。龙道一是今年四月份进入国家队,当时训练状态不是很好,经过沟通协调,配备了高水平按摩人员,效果非常好,在世锦赛同王宗源配合拿下男子双人三米板冠军,让现阶段低谷期的河北跳水有了一个很好的引领队员。

铁三项目,国家队采取的是小周期训练方式,和我们有着非常大的不同。河北自2015年组队以来,取得了一些成绩,但还存在着基础薄弱、训练网络体系未形成等问题。新周期,省体育局党组对项目发展高度重视,在竞技体育高水平人才引进、后备人才培养等方面出台了具体的政策举措,支持力度前所未有。目前看,黄安琪的足底筋膜炎正在积极恢复,李明旭的训练也保持稳定。接下来,我们将继续强化训练的针对性和目的性,同时充分利用体教融合政策力争全运会有所突破。

另外一个重点是思想作风建设。我们要求中心全体工作人员要有大局意识,心往一处想、劲往一处使,形成强大合力。要结合运动队实际,积极开展“胸怀祖国、刻苦训练、遵纪守法、争做楷模”主题实践活动,成为运动队“抓在经常、融入日常、贯穿平常”的基础工作;强化制度建设和执行力,在赛风赛纪、反兴奋剂、运动员选拔、公平竞赛等方面不断完善制度机制,为我省游泳、铁三、跳水事业发展营造良好环境。

**记者:**刚刚说到我们女子中长距离自由泳项目已经形成了集团优势,说明后备人才培养这方面做得比较好,中心的具体举措是什么?

**赵国利:**竞技体育可持续发展离不开后备人才培养这个“塔基”,我们在这两方面是一体推进,同样是在保证重点优势项目提质增效的基础上,强潜优、补短板。主要做法是利用竞赛杠杆,调整项目发展布局,大力开展基层教练员培训。

首先是改革,包括省运会设项和运动员集训。一是调整省运会项目设置,取消与项目发展关联度小的比赛。比如跳水项目的陆上比赛,一些获得奖牌的孩子根本不会跳水,他们参赛的目的就是为了拿奖牌。所以,这届省运会我们作了规定,参加陆上项目的运动员必须参加水上项目比赛,陆上项目成绩才有效,目的就是保证

项目的长期健康发展打消以功利性为目的的参赛。游泳也同样进行了调整,比如打腿项目,最初目的是解决队员腿部弱的问题,也确实起到了效果,但其中也存在没有练游泳单纯只是为了拿牌而参赛的情况。综合这些实际情况,我们对省运会设项采取了大力改革,得到基层教练的认可和支

二是运动员集训采取灵活方式。所有苗子集中集训,通过大集训对其中有发展潜力的,发现一个、重点观察一个、大力培养一个。用这种方式,我们今年在游泳、跳水等项目中发现了一批优秀的苗子。其中,游泳有两个十二三岁的孩子达到了全国A标,这在国内是没有先例的;跳水也选拔了7名优秀苗子,有的已经送往国家队集训。三是努力突破短板项目。我们以优势项目为引领,狠抓短板项目的提升。比如游泳,奥运冠军李冰洁为队伍树立了一个标杆和榜样,激励其他项目的运动员实现比学赶超,目前来看,起到了很好的促进作用。在全国最高水平赛事中,我们之前的短板仰泳进入了前八名,全运会有希望冲击奖牌。

其次是教练员培训以实战为主。基层教练员培训,改革方向就是一定要接地气,从实际出发、从实战出发。主要以两种形式体现,一是实地观看训练,现场提问、现场解答,充分提升参训教练的观察、思考、沟通等能力,培养提高他们的主观能动性;二是培训时参训教练带着队员来,现场解决队员们训练中的实际问题。比如刚刚结束的全省基层游泳教练员培训是在省游泳队开展,以真实训练场景为课堂,从水上训练前热身、到专业动作演示、再到如何制定水陆训练计划等,让基层教练能够近距离观摩专业队教练的执教过程。

竞技体育的发展,基层教练的执教能力非常关键,我们一定要形成一种风气,就是全面对标国家队,不仅仅是一线队伍,基层教练也要有这个意识。教练员要做到“鸡蛋里头挑骨头”甚至“吹毛求疵”。一个动作做完,马上要知道队员哪做得好、哪做的不好,应该怎样解决。只有这样,我们才能真正实现发现人才、培养人才、夯实基础,为国争光、为省添彩。

**记者:**今年冬训即将开始,中心有什么计划和安排?

**赵国利:**今年冬训,以入选国家队的运动员为重点,按国家队的训练节奏做好备战保障工作。铁三项目在高原训练,重点提高单兵作战能力,以此带动整体水平提升。要着力提升运动员的游泳水平,同时提高自行车的单发能力,这是扭转比赛被动局面的一个重点。游泳项目也有高原训练。除了女子中长距离自由泳,要努力提振信心争取奥运会有所突破外,另一个重点放在公开水域项目,调整一些高水平运动员开展公开水域的训练和比赛,力争与孙嘉珂形成集团参赛,争取在奥运会、全运会实现突破。

另外,我们要求教练员要遵循“三从一大”原则,训练要有详细计划安排,依据项目特点作出不同阶段、不同比赛的规划方案。比如你的冬训目标是什么,每一堂训练课的目的是什么,发现问题如何解决等,要有一套成熟的流程体系。科室工作人员要各负其责,做好冬训保障工作,及时解决实际困难,让运动员安心训练参赛。