

探访辽宁摔跤队、柔道队封闭集训

看传统队伍如何打造成“辽宁铁军”

5月12日,记者走进省体育事业发展中心综合训练馆,探访已经封闭集训了4个多月的辽宁摔跤队、柔道队。作为辽宁的传统优势项目,摔跤和柔道的队员们在没有赛事、封闭训练的时间里依旧劲头十足,强化体能训练,响应省体育局和省体育事业发展中心的号召,打造“辽宁铁军”。

摔跤女孩“涮”动四百斤大轮胎

辽宁女子摔跤队是一支非常有传统的队伍,曾经走出过奥运冠军王娇,也走出了多位世界冠军,现在队里的全国冠军就有11人。作为一支拥有优良传统的运动队,辽宁女子摔跤队的队员们肩负着在明年东京奥运和全运会上冲金的重任。

走进辽宁女子摔跤队的训练馆,首先的感觉就是有气势,队员们在场地上充满斗志地训练着,其次的感觉就是规整,所有物品都摆放得井井有条。作为一手带起这支队伍的教练,路海带出了一支非常有规矩、讲礼仪的队伍。

路海现在的身份是辽宁省体育事业发展中心重竞技项目管理中心主任、辽宁省摔跤队总教练。“疫情对我们来说没有太大影响,正好安心训练。不过东京奥运会推迟到明年7月,和全运会间隔时间可能只有一个半月,这对于优秀运动员来说是一个考验”,路海告诉记者,除了正在随国家队备战东京奥运会的周凤、孙亚楠和罗晓娟之外,目前辽宁女子摔跤队还有30余名队员正在综合馆集训。

训练馆的一角,有一人高的大轮胎和大不倒翁,路海介绍说,“这些轮胎都是越野军用卡车上所用的实心轮胎,最大号的每个重200公斤,是我们辽宁重竞技队伍辅助训练的重要器械。”每周三堂的专项力量课,这些家伙都派上了用场。

“我们给这种利用轮胎进行辅助训练的特殊方法起了个名字,叫做‘涮轮胎’。之所以叫这个名字,主要是队员们抱着轮胎扭动拖行的动作与涮火锅时用筷子涮食物不停转动的动作有些相似”,路海介绍说,这个道具是锻炼运动员抱、扭等方面的核心力量。

别看是面对这样的庞然大物,但队内的小级别运动员也能挪动轮胎。身高1.58米的全国冠军范猛没比轮胎高多少,50公斤重的她只有轮胎重量的四分之一,但是她依然靠自己的力量和技巧让大轮胎动了起来。扭动轮胎从训练馆内走一个来回是一组,一堂训练课队员们要抱着轮胎走上十多个来回。“我觉得‘涮轮胎’是难度最大的训练项目,最后真的是达到了体能极限,每次训练完毕都要坐在地上休息好一阵,绝对是那种体能透支的感觉”,队员和记者说道。

2008年女子摔跤奥运冠军王娇在场边不时奔走,她现在的身份是辽宁女子摔跤队的领队,也是队员们的知心姐姐。超长时间的封闭集训势必会给队员造成心理疲劳,女子摔跤队也想了各种方法来缓解大家的心理压力。王娇介绍说,“别看我们队员一个个都是‘女汉子’,但她们和所有女孩子一样,都喜欢唱歌、跳舞,内心世界很细腻。我们会定期组织队员在晚上举行一些歌舞比赛,请教练教大家跳舞。有时我们还会组织队员在基地内烤串,大家自己穿串自己烤,有说有笑的。”此外,教练组成员与队员们同吃同住,经常找队员谈心,了解她们的内心世界,帮助她们解决顾虑。



摔跤队队员在训练中滚动400斤重轮胎。

辽沈晚报记者 查金辉 摄



柔道队队员在训练中。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

柔道队克服困难 男女队合练

柔道大级别项目是辽宁的传统优势项目,走进训练馆,柔道大级别的男、女队正在同一片场地上训练。

女柔大级别组主教练袁华介绍说,原本分开训练的辽宁柔道队男子大级别组和女子大级别组,在疫情开始后开始合练。“最开始1月份的时候,我们女队的队员留在队里的只有12人,这毕竟是交手对抗性的项目,为了更好的训练效果,我和潘教练决定男女队一起合练,没办法,交手的项目因为受到疫情的影响我们出不去,也请不进来交流的女队员,只能是和男队员切磋技艺,相互提高。”

男子大级别主教练潘松也告诉记者,为了缓解日复一日的训练,中心还想出了不少调动大家积极性的做法。“我们平时和其他省份队伍会有一些交流,但是现在比赛打不了,走不出去,也请不进来。这可能是唯一的影响,不过其实大家都一样,都是自己在家里备战。在封闭集训期间,为了想办法调动队员的情绪,想了不少办法,袁华说道。

比如和摔跤队切磋,虽然不是同一个项目,有些互通的地方,可以相互借鉴,我们的队员不穿柔道服,让摔跤队穿上柔道服感受。还组织队员玩足球,橄榄球。”

直到陆续又回来一些队员后,4月中旬男、女队才分开训练了。但这之后每周会选择合练两次。疫情对训练基本没有什么影响,每周就周末休息一天。

2018年的8月,袁华和潘松分别上任辽宁柔道队女子和男子大级别组的主教练。袁华是2000年悉尼奥运会冠军,潘松是连续四届全运会的冠军,两人的柔道之路都已经走了30年了,所以现在辽宁柔道大级别队伍,分别在他们的带领下逐渐复苏。

“我和潘教练我们是70年代的,我们那时候外面的什么都不知道,天天就是埋头苦练,但是现在的孩子对外面了解很多。比我们学习新鲜事物快,很聪明,所以就要更好的引导,我会用自己这些年的亲身经验来引导”,袁华说道。

保持一天三练 狠抓体能

据了解,辽宁摔跤队和辽宁柔道队目前保持一天三练的强度,长期集训为全队创造了一个狠抓体能、专项训练的机会。

“这种超长期的封闭集训虽然枯燥,但也给了我们补短板、练体能,狠抓技术环节的时间和机会。像原来每年的赛事很多,不可能做到长期封闭集训。现在大家不去想训练之外的东西,静下心来找出不足,有针对性地进行提高”,路海说道。

除了优异的成绩,辽宁重竞技也非常注重传承。男子古典式摔跤队的刘迎伟、女子自由式摔跤的张凤柳、男子柔道+100公斤级的刘建、女子柔道+78公斤级的马思思,都是至今仍然奋战在赛场的老将中的优秀代表。

“他们到了这个年龄,其实该

拿的荣誉都拿了,什么都不缺了,但是他们还在坚持。这一方面是出于对项目的热爱,一方面则是体现出了老队员的担当。只要队伍需要,他们就会义无反顾地留下来,对年轻人进行传帮带”,路海感慨地说,“是这些优秀的运动员造就了辽宁竞技体育,他们是真正的‘辽宁铁军’。”

路海说,“女子摔跤、男子柔道和女子柔道是辽宁竞技体育的传统优势项目,曾经有着辉煌的历史。目前,辽宁重竞技体育项目正在复苏之中,我们正在响应省体育局和省体育事业发展中心的号召,打造‘辽宁铁军’。相信经过我们的努力,2021年的奥运会和全运会,辽宁重竞技项目值得期待。”

辽沈晚报记者 王冠楠



教练指导过动作后,随机选队员演练。

辽沈晚报记者 查金辉 摄