

匠 她的电脑里,全是游泳视频 她的微信上,尽是游泳公号

基层游泳教练娄红梅的故事,和杭州游泳辉煌密不可分

本报记者 高华生/文 王建龙/摄

“每次到幼儿园选苗子,看到有身体条件比较好的孩子,我就非常开心,就像看到一块等待雕琢的宝玉一样,真的是油然而生的开心。”

已经满六十岁的娄红梅和中国游泳金牌教练朱志根同龄,2017年她从杭州游泳健身中心办理退休手续后又旋即办理了返聘手续。六十岁的她还想再干10年,为杭州游泳、浙江游泳多输送一点人才。四十多年的教练生涯,她就像一个沉浸于工艺的工匠一样,孜孜不倦地将一块块璞玉雕琢成型。

述

每天不是在游泳池
就是在去游泳池的路上

“真的是很开心,看到每一个可爱的孩子进来,我都有一种欲望,看他们一眼。学生游得好的时候真的很享受,我会去抱抱他们。”

喜欢、开心,是采访过程中娄红梅说得最多的词。19岁到现在,每天不是在游泳池,就是去游泳池的路上。有一次摔倒游泳池里,脚上伤口缝好,第二天从家中七楼单脚一级一级台阶跳下来,到陈经纶游泳馆训练。再一个台阶一个台阶从一楼跳回到七楼。

当教练有压力吗?可能很多人有,娄红梅没有,她说做好每一天,就不用有压力。她每天想的是有没有新的技术视频,怎样让自己的学生学好新的技术动作。

每天早晨吃完饭后做训练计划,然后浏览游泳信息,研究游泳技术视频。十点多出去买菜、烧午饭。下午三点多到泳池,四点二十左右开始训练,七点十五到二十结束。回到家八点二十,吃完饭已经九点钟左右了。

极个别情况外,一年365天,基本都是这样。她已经坚持了41年。“喜欢,才会去这样做。不喜欢就不会这样投入。而且还要做得好,要努力去做,我挺努力的。”她说。

六十岁的她一口气爬上七楼不喘,她说,她还想再干10年。这样的生活,娄红梅觉得是一种享受。 本报记者 高华生

人

娄红梅

1957年出生于杭州。

1970年进入浙江省体工队游泳队。

1976年19岁退役成为游泳教练员。

2005年从陈经纶体校到杭州游泳健身中心成为总教练。

2010年被国家体育总局评定为游泳国家级教练。

2013年全国五一劳动奖章获得者。

从事教练工作41年,娄红梅向浙江省游泳队和部队输送了30多名选手。单莺、瞿韵(广州军区队)获得了世界冠军。

国家级教练朱颖,也曾是娄红梅的学生,她和单莺、瞿韵是同一批队员。

娄红梅和朱颖教练两人共同培养的孙杨是奥运冠军、世界自由泳之王。

亚运会冠军有于诚、邵依雯。

现广东省游泳队教练何新中是娄红梅的第一批学生,他在浙江培养出了杨雨,在广东则带出了刘湘和余贺新。



术



娄红梅在杭州游泳健身中心带孩子们训练。

“我有两个微信号,一个装在IPAD上,一个在手机上,方便传送视频。”

娄红梅所说的视频,不是我们经常追剧的影视剧视频,而是与训练有关的游泳技术视频。打开她的手机图片、视频界面,满满当当全是她搜罗到的游泳技术视频。

“早上看到一个蛙泳的技术视频,就下载到手机里,上课给学生看看。”娄红梅说,就这样日积月累她的IPAD和手机里面装满了游泳视频,为了方便查找,她给自己的这些游泳视频专门建了文件夹,分为:世界游泳、自己学生(比如孙杨、邵依雯等输送到省队的队员)、带训的队员(目前在训的),下面又细分为自由泳、蝶泳等泳姿。这样查找起来就方便很多了。

“信息时代只要你肯学,就能不停地进步。”娄红梅说。她的手机微信页面,排在前面浏览的都是游泳爱好者、趣游泳、快乐游泳、游泳、游泳的游戏、国际泳联这些公众号。

“我关注的都是和游泳有关的公众号。”娄红梅说,她搜罗游泳视频是为学生在起步阶段将技术雕琢好,以后少走弯路。以前年轻的时候当教练,很多时候靠的是经验,靠的是脑子里灵光一现,靠的是不停地琢磨,现在信息化时代方便多了。

年轻时候和现在一样,也是每天都要写训练计划,把表现好的队员打上红点,过段时间翻回头看红点比较多的阶段,再琢磨当时的训练计划,这样一点一点积累执教经验。现在又有了生化指标和视频等信息化手段,所以学生水平也越来越高。

“2005年的时候,当时我有个学生叫孙燕,小姑娘电脑操作不错,她给我翻出来一个游泳论坛,里面很多游泳的信息和游泳技术动作视频。发现这个我真的很兴奋。因为这太方便我教学了。”

娄红梅回忆说,她向领导申请买了台电脑,找到的好的技术动作,在当时的杭州游泳健身中心大屏幕上播放,让学生观看。那一批学生当中,就有后来的广州亚运会冠军邵依雯。

2017年9月,浙江省政府和体育总局共建中国(浙江)国家游泳队签约仪式在杭州举行,杭州游泳健身中心是总局领导和全国各地教练员参观的一个点,当时娄红梅作为教练员代表介绍情况。

不过,钱报记者注意到,介绍完后娄红梅招手叫来了曾培养出刘湘、余贺新等名将的广东教练何新中,两人聊了很久。

“我知道他时间不多,拉过来就问他技术。他非常有诚意地帮我,把最好的东西告诉我。”

娄红梅说,何新中是她当教练后的第一批学员,现在执教非常成功,虽然他曾经是自己的学生,但是现在技术上肯定比自己好,自己向曾经的学生请教,作为一个要不断更新提升的教练员来说,这没有什么。

“包括朱指导(朱志根),碰到他我也是经常会问的。”娄红梅说,游泳技术不断更新,虽然自己2010年就已经被评为国家级游泳教练了,但并不意味着自己可以吃老本。

2017年天津全运会结束后,输送到省队的队员钱心安回到陈经纶体校恢复性训练,有个新动作被娄红梅发现了。

“他练一个新的仰滚翻技术,仰泳这样滚翻可以快个0.5(秒)左右,如果我现在在学生开始练,等他们进省队了比人家先走一步。”娄红梅说,自己很愿意接受新的事物、技术,愿意尝试看看,不行再改。

“脑子里经常这样,咱一下,这个学生动作应该这样改。经常会跳出这样想法。”她这样形容自己的日常状态。