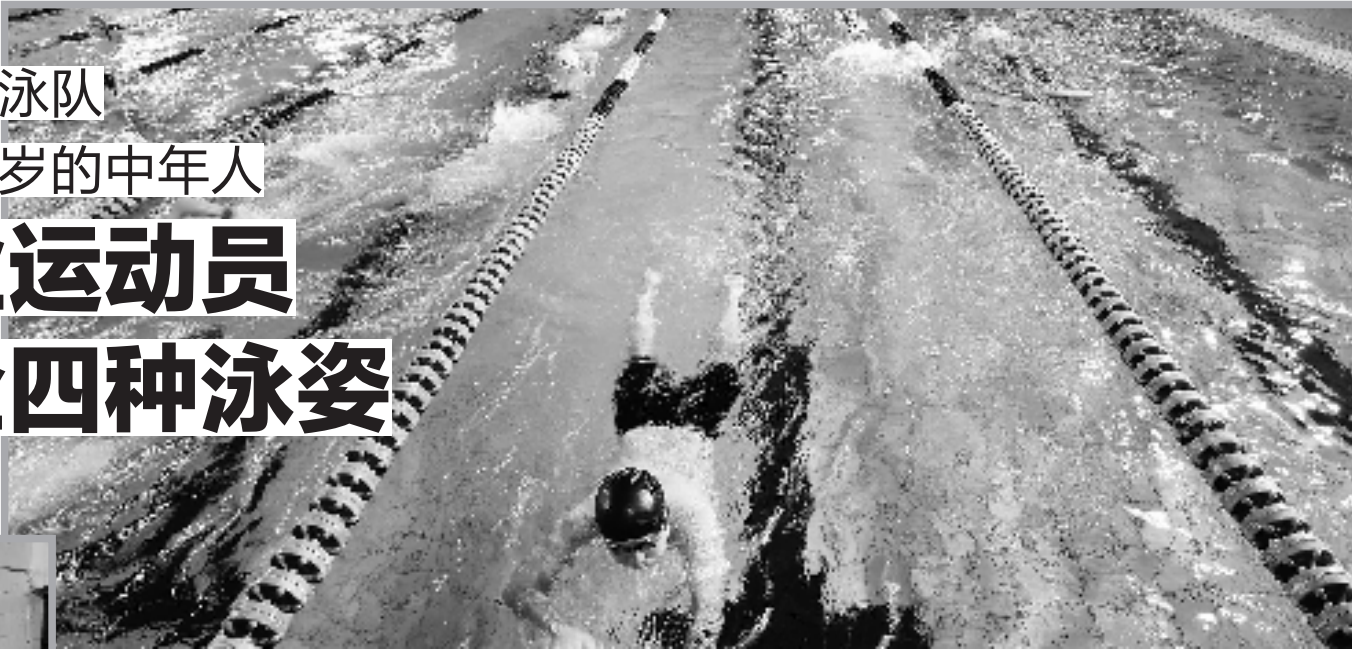


## 体育读本

从玩家到专家

# 杭州有支成人游泳队 成员都是四五十岁的中年人 不是专业运动员 偏要学全四种泳姿



杭州成人游泳队集体合影

近来每个周三、周五晚上7:00开始,杭州陈经纶体校游泳馆会比往常喧闹一些——40多人的杭州市成人游泳队在专业游泳教练的带领下,每次在这里进行两个小时的高强度集训。

也许每次比赛并不一定能取得好名次,但哪怕是每次成绩只有1秒的提升,新的泳姿尝试成功,已经足以让他们开心很长一段时间。对于绝大部分年龄已经四五十岁的杭州市成人游泳队成员来说,他们已不是在简单地游泳健身,而是愿意为了提高那一秒钟像运动员一样训练,每一次个人自我突破就是最大的快乐。



王景泉

## 没有童子功的成人 练起来比孩子费劲十倍

应约走进陈经纶游泳馆的时候,队员已经在教练戴君俊的安排下开始训练。

当天的训练课程是“仰泳基础技术及专注练习”和“自由泳有氧训练”。陆上热身部分,有日常肩腿柔韧牵拉、拉力带辅助训练(3组,每次50次);水中训练部分,1个半小时安排了2900米训练量。

四条泳道,根据队员游泳水平高低各分配两条,戴君俊的精力主要放在靠近池边的两条泳道——场边不停走来走去的他不时提醒队员动作要做标准。

身为杭州全民健身中心游泳队业余训练教练,戴君俊之前的训练对象主要是参加杭州市和省内外青少年游泳比赛的孩子。2020年开始他和杭州市陈经纶体育学校副校长、国家级游泳教练柏自悦,杭州市陈经纶游泳队业余训练教练陶巍一起,肩负起了杭州成人游泳队带队训练任务。

之所以会成立这支成人游泳队,也是基于民间呼声。2019年,杭州游泳协会不少会员反映,随着到外面参加的成人游泳比赛越来越多,希望能有一个培训班、有专业游泳教练来帮忙提升能力。

在成人游泳队,戴君俊的主要任务是教授队员学会新的动作、改正不好的动作习惯。“带成人更累,同样的技术要求,小孩子讲一遍,部分成人可能要讲10遍。”戴君俊说,成人队员的观念往往根深蒂固,改变起来很难。

目前队里绝大部分都是业余爱好者。不同于专业练过的,光打腿这个动作,业余的成年人可能要好几年才能练得到位,很多50多岁的队员,打腿改起来就要花很长时间。

当然,队员都是自愿报名参加,都是奔着学新动作、提高成绩来的,训练即使有点苦也都没什么怨言。

“坚持下来的都是热爱。”戴君俊说,虽然每堂课喊下来嗓子都快要冒烟,但当队员告诉他新动作能做到了,水感、技术、速度提高完成了个人自我突破的时候,那种喜悦就像自己的小队员在省运会拿到金牌一样。

## 为了比去年快1秒 还没退休的他每天下水三小时

55岁的王景泉其实不太显眼——他身材不高,成绩也不算最好的。

本报记者

不过,戴君俊对他印象很深,因为50多岁才开始专心练游泳的他,从杭州成人游泳队第一期集训开始一直坚持到现在,没有退休的他要做到这点其实不容易。

高华生

1970年出生的王景泉是山东人,2009年因为工作原因来到杭州。因为身边朋友喜欢游泳,他也一起加入,当时主要想法是锻炼身体,没想到玩着玩着感受到了这项运动的好处和乐趣。

2020年杭州成人游泳队成立,他马上报名参加。“身边朋友经常出去参加比赛,就想也一起练练,向他们看

齐。”没想到自此王景泉一发而不可收,全国各地成人游泳比赛经常能看到他的身影,虽然每次比赛名次不一定好,但是王景泉却越来越享受这种竞技的乐趣。

他第一次参加的正式比赛是千岛湖公开水域比赛,第一次参加室内游泳比赛是在绍兴进行的浙江省游泳大师赛上(成人),目前每年十几场,平均下来基本上每个月都有比赛,有时候还会更多。

“虽然名次不是特别好,还是享受参赛的感觉。”王景泉说,第一次拿到正式比赛成绩的时候,那种兴奋无法形容,拉着身边朋友庆祝。对于他来说,每次参加比赛更重要的是跟自己比有没有突破。他给自己的参赛目标是:今年的成绩要比去年快1秒。

为了这1秒,每年365天他几乎都要下水。除了成人游泳队每周两次的训练外,每天早上他要到湘湖公开水域锻炼,晚上则到家边上的江南体育中心训练。粗略统计下来,每天他在水里的锻炼时间有3小时之多。

“有时候和江南体育中心二十多岁小年轻PK,他们会惊讶,怎么你成绩又提高了?”讲到这个细节的时候,王景泉的笑容快要溢出来。他说,100米自由泳目前自己的最好成绩是1分15秒,他希望未来自己能提升到1分10秒。

## 为了多学一种泳姿 她每天地铁通勤三小时

被戴君俊教练叫到的时候,何香英正在慢道熟悉仰泳动作,55岁的她今年第一次报名参加杭州成人游泳队,仰泳动作从头学习。

“游泳很多年了,以前只会蛙泳、自由泳,仰泳、蝶泳一点也不会。”家住富阳的何香英告诉本报记者,自己已经退休了,之前参加富阳当地的游泳俱乐部,主要是到富春江这样的公开水域去游。虽然会游泳已经很多年了,也积极考了游泳教练证、裁判证、救生证和红十字会的急救师证,但是感觉自己游泳动作还是不够标准。

听说今年杭州成人游泳队恢复训练(之前因为疫情停办),何香英年前早早报名。几节课下来,何香英感觉收获很大,刚开始只能跟上训练课强度的60%,现在已经基本能跟上戴教练安排的100%强度。除了蛙泳和自由泳之外,她现在正在练习仰泳,后面还要学习蝶泳。

每周两次的成人游泳队训练课,何香英都是地铁来回,在路上通勤的时间要三个多小时,不过她不觉得辛苦,反而觉得很充实。退休以后,游泳、跑步、画画、公益活动等活动,将何香英每天的退休生活填得满满当当的。

“集训结束了,也打算去参加比赛。”何香英笑着说,成人游泳队氛围很好,她享受和大家一起去参加比赛的感觉。之前自己参加过马拉松活动,队里有些队员也是马拉松、铁三爱好者,等自己的游泳水平提升了,说不定也会报名去体验铁三这类之前没想过的赛事。

对于爱游泳的她来说,最大的动力来自于身边人说——“看不出来你已经五十多岁了啊”。