

# 过年 我们都不过年



## 【大部队】

**射击队步枪队** 因为参加亚锦赛,除夕在飞机上度过,从机场回京,将枪入库等环节完后已是凌晨3点多。杜丽、陈颖等有孩子的老队员,放假到初六,大部分队员没能回家,不过可以自由活动,初四开始训练。

**跆拳道队** 目前已确定了3位奥运人选,刘哮波、侯玉琢的训练小组在天津韩家墅基地,除夕当日训练了半天,初一做些保持体力的运动,初二正常训练。吴静钰训练小组在江苏训练,假期稍长一些。

**自行车队** 年前刚参加完世界杯比赛,春节共放了5天假,运动员基本都可回家过年。

**游泳队** 腊月二十八举行了春晚,刘子歌、张琳等担任主持人。在澳洲训练的孙杨、焦刘洋及赵菁等人通过VCR向后方拜年。包括张琳在内的很多名将只休息了一天。张琳初二正式恢复训练。

**跳水队** 在“福地”济南度过了春节。除夕当晚,举行了联欢,何冲、刘恒林等队员、教练倾情放歌,游泳中心主任李桦陪同过年。

**举重队** 只在初一休息一天,初二恢复训练。湖南籍教练梁小冬意外去世,让举重队蒙上了一层阴影。

**柔道队** 除夕当晚,教练、队员聚在一起包饺子。正月初一,部分国家队教练和队员进龙潭庙会,摆起擂台。还有一些队员初三出征保加利亚世界杯比赛。

**乒乓球队** 除夕前一天,马龙、马琳、王皓、刘诗雯、郭焱等队员出战匈牙利公开赛。

## 【特例】非奥项目过年只放两天假

奥运项目有备战任务,过年不放假倒也说得通,可非奥项目也不例外,这多少有些让人费解。

非奥项目运动员H告诉记者:“我们成绩又

专题采访(除署名外)/本报记者 田颖 张宾 田欣欣 张磊 孙海光 范遥

大年初一,国家男子举重队教练、湖南省举重运动管理中心主任梁小冬因劳累过度而引发心源性猝死。国家体育总局局长刘鹏作出批示,“梁小冬同志为备战伦敦奥运会,因公牺牲,万分沉痛。谨表深切哀悼,向家属表示致哀。”52岁的梁小冬突然离世震动体坛。国字号队伍长期高强度集训,究竟有没有必要、是否科学,教练、队员的真实想法是什么……一系列问题都值得深思。

## 【大部队】

**利公开赛。**除夕夜,队员们在匈牙利吃饺子、看春晚。初五,又参加斯洛文尼亚公开赛。2月9日,还将接连出战卡塔尔公开赛和科威特公开赛。二队分别在江苏通州和河北正定集训,只放一天假,白天训练,晚上凑一起看春晚。

**体操队** 除夕和初一休息两天,始终驻扎在训练局体操馆里。腊月二十八,体操队在天坛公寓举办春晚,陈一冰和杨伊琳主持,何可欣一人表演了三个节目。压轴节目是男队合唱的《好兄弟》。

**拳击队** 在海南冬训,驻地海南省体校。据副领队周涛介绍,这次冬训长达两个多月。所有队员春节都在海南过的。初三,邹市明的妻子抱着孩子到训练馆看望了他。按计划,2月6日,拳击队将去向牙利参加邀请赛,随后返回海南继续训练。

**田径队** 基本没有休息,以刘翔为首的跨栏组在上海莘庄集训,除夕也没有停。以李艳凤为首的投掷组在南京训练,初一休息了一天,初二继续训练。

## 【俱乐部】

**排球联赛** 每年12月至次年3月进行,春节期间,队员基本不会休假。北京女排今年和去年春节都放假3天。其他俱乐部本来决定放假,但由于领导视察又把大家叫回队里训练,如上海男女排和浙江男女排。

**首钢篮球俱乐部** 共有6支队,春节放假各队自主掌握。青年队1月29日才正式训练,女篮已打到季后赛,没有太多时间休息。男篮初二开始训

练,每天两练。北京国安 球员之前最怕去香河集训。帕切科改变了这一切,2011赛季,国安在香河的集训时间从未超过3天。赛季结束后,国安的长假达到53天。在海南的冬训也只有13天,创造最短纪录。

## 【地方队】

**四川自行车队**除夕和初一放假,腊月二十八和中心领导一起庆祝。北体大跆拳道队除夕当日上午训练,下午和初一放假,初二开始训练。山东自行车队除夕训练,初一休息,初二开始恢复训练。广东羽毛球队除夕、初一、初二休息,初三归队。北京射箭队一队初三训练,初二晚归队。广西游泳队除夕放假,初三训练。辽宁射箭队腊月二十八放到初二下午。福建蹦床队除夕、初一休息,初二训练。广东柔道队从除夕休息到初二上午。

## 【个体户】

**孙杨** 目前,正在澳洲集训的他春节也在训练中度过。初一早8点,孙杨发微博告知粉丝新年第一堂训练课正式开始。初二,黄金海岸暴雨如注,孙杨在露天泳池训练了约5个小时。

**网球金花** 2012年澳网从1月16日至1月29日,横跨春节。3朵金花,彭帅止步第2轮,但有混双和女双比赛,她未能提前离开墨尔本。除夕当日,李娜浪费4个赛点输给小克。初一,郑洁不敌埃拉尼。中国球员原本想一起吃个年夜饭,但李娜输球,郑洁要备战,计划未能实现。

## 担心领导视察没人练

体育总局局长刘鹏大年初一到击剑队视察,副局长段世杰初四到射击队慰问,上海体育局领导初一到男排女排探班……运动队接到通知后不敢放假。排球队员A说:“本来说好初一初二放假,领导一来,两天假变成一天了。”某奥运项目国家队运动员说:“今年是奥运年,可能领导在家过年也不踏实。就算他本意是想来看看大家,但到队里总不能见不到人吧,肯定要去做样子,训练呗。”另一项目的队员感叹道:“领导也不容易,大过年

还是比较合理的。回家吃个团圆饭,陪陪家人,走亲访友。我现在在几乎每年见一次家人,大概11月所有赛事结束后,能放20天假。”



1月22日(农历除夕),一位教练为一名队员在训练前放松肌肉。当日,中国举重队在国家体育总局举重训练馆坚持训练。次日凌晨,该队教练梁小冬(小图)因劳累过度猝死。

新华社记者 王丽莉 摄

# 过年不放假 因为各种担心

记者前两年的除夕都是在运动队度过,虽然人多、热闹,晚会也很精彩,但一个队员的话让人难免伤感,“队里再热闹、人再多,也比不上回家陪爸爸妈妈包饺子看晚会开心。很多年春节没在家过了。”春节期间为什么不放假呢?

## 担心放假影响状态

一位奥运冠军对记者说:“一根线断了,再接上也有结。”他的意思是,如在系统训练中放假几天,自然会受影响,不过老队员调控能力比较强,影响会少。“像体操、跳水这种技巧性项目,放假半个月,可能连跳都不敢跳了。但我们没有太多要求,春节放5天还是比较合理吧。”某国家队队员C表示。

一位已退役的队员表示,自己就是受不了管理,去年离队另寻出路的。“有时初一虽然不练,但会让我们打篮球保持运动量。有一次实在憋得不行,我就撒腿跑了,回来后状态比之前好多了。每年春节都不让回家,在那儿浪费时间,心情特别差,什么都练不

好。”他说。

一位不愿具名的国家队领队表示,为保证运动员的状态,国家队必须全年连贯训练,一旦中断训练,即使只有三五天,也会导致状态不同程度下滑。

## 担心不能按时归队

一些运动队直到春节前才公布放假天数,很多运动员买不到往返票。“以前,队里有人以买不到票为借口在家一呆就是好多天,教练也拿他没办法。”北京某队一位队员说,“这发生在地方队有可能,在国家队就不太可能了,进国家队那就不容易,万一因为这个让教练不高兴,退回地方队那就太不值得了。”

从小就进入专业队并一路到国家队的E认为,不仅仅是春节不让回家,就连平时大赛完了也不放假,“我们运动员相对来说比较单纯,但外面诱惑太多。我觉得教练

# 家属 尊重队员教练 厌恶制度

他在国家队时基本每年春节一天半的假期,3年左右见一次家人。

一位北京射箭队二队队员女友接受采访时说,对男友现在的状况比较满意,但如果进入一队,情况就不这么乐观了:“二线队伍春节一直放假到30日,可听说一队初二就回基地了。一线队比赛多,经常一出去十多天,或者比赛完直接去别的地方集训。”一位前跆拳道国家

队队员的妻子告诉记者:“他在国家队时基本每年春节一天半的假期,3年左右见一次家人,今年是他在家住得最久的一次。好在他已脱离了这个行业。我很尊重运动员、教练,但厌恶很多制度。春节训练,我老公觉得根本不必急于这几天,只不过是做表面工作。”一位省排球队队员

# 教练 无法回家是职业的需要

我印象中,最近几年就是北京奥运会之后回家过了个年,伦敦奥运会后也能回家过个年吧。

我们除夕上午还在训练,下午放假。晚上,我跟赵教练(赵治山,吴卫凤的丈夫)还有50多个队员一起,边看春晚边包饺子,就像个大家庭一样。还有很多小队员主动申请在队里过年。初一上午放了半天假,下午3点正常训练。

我们已很多年没有回家过年了,家人都习惯了。这个春节,我们把孩子派回老家陪老人过年。无法回家过年,也是我们这种职业的需要,就像医生过年不能不值班、战士过年不能不站岗一样。这时正是比赛的季节。有一批队员初三就

的女友表示:“我男朋友去年春节放了两天,今年放了3天,他是外地的,根本没法回家。老队员可以有年假,但也要听领导安排。有些年轻队员好几年回不了家。跟他们谈恋爱真的很痛苦,平时一星期能见一次,出去比赛,几个月见一次。以后孩子什么的他都不在身边,想想都觉得可怕。”

据了解,梁小冬生前患有心脏病,但未长期进行有效治疗。其实,像梁小冬一样,体坛明星心脏猝死的例子不少,如喀麦隆国脚维维安·福就在赛场上发生心脏病猝死,有“铁肺”之称的前辽宁足球教练王洪礼因心脏问题离世……

专家指出,由于“以金牌论英雄”、“奖牌数与绩效工资挂钩”等原因,很多体育工作者压力大,长期处于疲劳状态,身体也长期处于亚健康状况。

中南大学湘雅二医院院长、湖南省心血管病介入中心主任周胜华教授指出,随着人们工作压力增大,导致心律失常疾病高发,严重的心律失常发生突然,救治成功率低,是发生心脏猝死的最主要原因。

中南大学湘雅医院心血管内科主任杨天伦教授认为,劳累过度、饮酒过度、情绪过分激动等容易导致心脏病患者突发疾病,从而导致严重后果。专家呼吁,体育工作者应讲究劳逸结合、张弛有度,不可以疲劳训练。此外,教练员、运动员等体育工作者应定期进行心脏评估,生理状况评估,根据心脏的耐受能力进行科学的适度训练。

## 应把生命看得比金牌重

对于梁小冬的猝死和运动队春节期间是否应该放假,北京社科院体育文化研究中心主任金汕有自己的看法,他认为,应该把生命看得比金牌重要,队员绷得太紧,容易产生厌恶感。

**新京报:**你在微博上也关注梁小冬猝死的消息。

**金汕:**看到这个消息我很震惊。报道说,之前就有预兆,春节还坚持带队,不回家休息。以往都说轻伤不下火线,这本身就值得商榷,那重病就一定要下火线了。和平年代,为了金牌不值,应该把生命看得比金牌重。

**新京报:**你觉得运动队春节坚持训练,有必要吗?

**金汕:**据我所知,国外运动员圣诞节都会放假的。春节一年就一次,这时不放假,值得商榷。前两天侯逸凡接受采访时说,有人批评她不太用功,她说把100%的精力都用在下棋上,可能会使自己更紧张,产生厌恶感。

**新京报:**你认为春节坚持训练,真的能提高成绩吗?

**金汕:**这个尚待证实。究竟有什么效果,我无法评论,除非有很科学的统计来证明。这种训练方式祖师爷

## 集训只可改良无法被取代

长期集训与运动成绩究竟有何关系,记者就此问题采访了首都体育学院运动训练学教授朱永国,他介绍说:“长期集训毕竟经过了实践的检验,有其存在的必要性,但需要在一定程度上调整。”

长期集训的目的是提高成绩,提高成绩的核心是提高运动技能。“运动技能分为5个方面,分别是体能、技术能力、战术能力、心理能力和运动智能。”朱永国说,“长期集训肯定可以提高体能储备,对技战术的提高也非常明显。至于心理方面,效果可能不那么显著,因为心理训练不是急救药,需要在日常训练中长期磨练,不是赛前练一练就能改变的。”

长期集训具有优势,也有弊端。朱永国说:“长期集训也有需要改进的方面,首先,会使运动员产生厌烦情绪;其次,封闭训练对运动员未来的人生规划和适应能力都有影响;长期集训还会导致身体疲劳出现伤病。”朱永国认为,长期集训的发展是改变过去毫无节制的长期封闭,“根据比赛任务阶段性集训,这样比较好一些。”

## 专家呼吁劳逸结合张弛有度

**据新华社电** 湖南省举重运动管理中心主任梁小冬于大年初一发生心源性猝死,享年52岁。心血管专家呼吁体育工作者应讲究劳逸结合、张弛有度,不可以疲劳训练。

据了解,梁小冬生前患有心脏病,但未长期进行有效治疗。其实,像梁小冬一样,体坛明星心脏猝死的例子不少,如喀麦隆国脚维维安·福就在赛场上发生心脏病猝死,有“铁肺”之称的前辽宁足球教练王洪礼因心脏问题离世……

专家指出,由于“以金牌论英雄”、“奖牌数与绩效工资挂钩”等原因,很多体育工作者压力大,长期处于疲劳状态,身体也长期处于亚健康状况。

中南大学湘雅二医院院长、湖南省心血管病介入中心主任周胜华教授指出,随着人们工作压力增大,导致心律失常疾病高发,严重的心律失常发生突然,救治成功率低,是发生心脏猝死的最主要原因。

中南大学湘雅医院心血管内科主任杨天伦教授认为,劳累过度、饮酒过度、情绪过分激动等容易导致心脏病患者突发疾病,从而导致严重后果。专家呼吁,体育工作者应讲究劳逸结合、张弛有度,不可以疲劳训练。此外,教练员、运动员等体育工作者应定期进行心脏评估,生理状况评估,根据心脏的耐受能力进行科学的适度训练。