



2012年,于崇明的自行车运动而言,是个特殊的年份。以2003年为起点,今年是自行车赛登陆崇明的第十个年头。可能很多人不曾知道,伴随自行车赛一同成长的,还有一支崇明的自行车训练队。训练队的教练武文泽,副教练宁艳华,这对曾经同为顶级自行车运动员的夫妇,2002年从山西省体育中心自行车队“迁徙”来到崇明,甘愿从“一线”转移到了“三线”,带领着崇明自行车训练队的娃娃们,走过十年。

和车赛一起走进“十年”

杜焯/文 张峰/摄

秦晨路,1992年出生,武文泽的得意门生之一,现为上海队队员。

武文泽对秦晨路的评价是:速度快、耐力强,运动爆发力非常好。

主要战绩:上海市运动会自行车障碍赛、竞速赛、4公里个人赛



倪一辉,1993年出生,武文泽的爱徒,现为上海队队员。

武文泽毫不掩饰对倪一辉的欣赏:意志品质顽强,爬坡能力一流,是一名非常具有发展前途的队员。

主要战绩:上海市十四届运动会50公里大组赛冠军。



范阳,1990年出生,武文泽的骄傲,现为上海队队员。

范阳的爆发力极强,意志品质顽强。

主要战绩:全国自行车场地冠军赛4公里团体金牌;全国场地自行车锦标赛1公里个人第四名,成绩为1分04秒多,是有史以来上海市该项目的最好成绩。



陆施雯,1999年出生,武文泽正在带教的“小徒”。

虽然初出茅庐,但武文泽对陆施雯的评价颇高:耐力好、速度快、极具培养前途。

主要战绩:上海市二线测试赛暨全国少年



从一片空白到上海最强

2002年前,自行车训练队在崇明的历史为“零”。作为奥运会奖牌数仅次于田径和游泳的体育三大项之一,自行车运动的重要性不容忽视。“崇明人少、车少、有公路,绝对是发展自行车运动的‘宝地’。”鉴于此,2002年,上海市体育局“钦点”崇明县成立自行车训练队,崇明与自行车运动的缘分就此开启。

同年3月,武文泽和妻子宁艳华“入驻”自行车训练队,这一干,就是十年。十年间,武文泽夫妇带着车队的娃娃们,帮助崇明自行车运动完成了从“一片空白”到“上海最强”的蜕变。十年前,崇明自行车训练队的水平是绝对的“小阿弟”,十年后的今天,武文泽充满自豪地告诉记者:“作为基层车队,目前崇明肯定是上海市最强的。”

这个“最强”,有“数据”为证:十年来,武文泽夫妇带教的娃娃已超过100名,输送到上海市第二体育运动学校的达20多名。夫妇俩带教的第一批学生之一——爱徒黄丽将参加今年的伦敦奥运会,成为崇明历史上的“奥运第一人”。黄冬艳进入国家队、秦晨路、范阳、倪一辉等都已闯进“一线”队伍,发展后劲十足。

能否选好苗子至关重要

目前,崇明自行车训练队共有小队员15名,最大的15周岁,最小的“零零后”才11周岁。“可别小看了这些娃娃,他们中很有可能会出现下一个‘黄丽’。”武文泽认真地说道。

每年,武文泽都会去崇明的各个小学选队员,用他的话说,“能否选好苗子至关重要,如能选好‘苗’,就等于成功了一半。”而对于选苗,武文泽自有一套,他的选才关键词是“眼睛”、“身高”和“力量”。

“眼睛”面对记者的疑惑,武文泽解释道:“人们常说眼睛是心灵的窗户,看一个孩子是否机灵,眼睛是关键。我喜欢选那些眼睛‘滴溜溜转’的孩子,这样的娃娃通常反应比较灵敏,练项目容易开窍。”要成为自行车运动员,身高也很关键。但还在上小学的孩子通常难以判断其成年后的身高,怎么办呢?武文泽告诉记者,可以通过一些身体要素进行判断:首先,被选孩子的身材比例要好,必须符合“上身短、下身长”的要求;其次,手臂长、脚大的孩子,更有长高的潜力;再有,可以通过孩子父母的身高来作出一些预判,一般而言,女孩的身高随爸爸,男孩的身高随妈妈。

“力量要怎么判定,让小朋友提东西吗?”武文泽笑笑回答:“不用,我会选择和孩子们握握手,并示意他们用点力。”武文泽还强调,意志品质是否坚强对一名运动员而言也非常重要,通常他会在选才时要求孩子们在

三四百米的跑道上跑一圈,那些拼着一股子劲想争第一的孩子常常会受到他的青睐。

刻苦训练成就优秀车手

苗好就能出成绩?武文泽摇了摇头,“还必须要有科学的训练方法。”选到队里的孩子都只有十岁出头,在家里被疼着爱着,如果一到体校就给他们安排高强度的训练,非把他们“吓”回去不可,“得想办法先让孩子们爱上自行车运动。”为此,武文泽给新队员上的第一堂课总是充满趣味的:踢一场自行车足球,看一场精彩激烈的比赛录像,讲一个自己当运动员时的有趣故事……

“训练苦吗?”武文泽无比肯定地回答:“苦。”每天早上六点,当同龄的孩子们都还窝在被窝里睡觉的时候,自行车训练队的孩子们已经在训练场上集合了,等待他们的是三四千米的耐力跑训练,包括踢腿、高抬腿等内容的灵活性训练,通过俯卧撑、轻杠铃等练习手臂力量。下午,孩子们还会接受专项训练,在固定的自行车练习台上模拟突然加速、高速冲刺……“孩子们不怕苦,因为只有刻苦训练才能成为优秀的车手。”我们更相信,孩子们的付出,一定能换来崇明自行车运动更美好的发展,这是武文泽和孩子们的梦,也是70万崇明人的梦,这个梦,正

