

# 艇进巴黎 划上领奖台

青岛皮划艇选手殷梦蝶全力冲击奥运会奖牌

## 奥运选手 炼成记 ④

2024年皮划艇静水世界杯波兰波兹南站日前收桨,中国队以6金3银1铜列奖牌榜第一的成绩结束本站比赛。其中,青岛姑娘殷梦蝶夺得女子四人皮艇500米和女子单人皮艇200米两个冠军,提升了她冲击巴黎奥运会奖牌的信心。



资料图片

### 执着“追梦”剑指冠军之巅

1997年,殷梦蝶出生于胶州市胶北街道沈家河村,2009年7月由胶州市北关中学输送至胶州市体校,2010年9月进入青岛市水上运动管理中心进行单人皮艇训练,“虽然我从小喜欢运动,不过13岁开始接受单人皮艇训练时我对水上运动没有概念,那两年对单人皮艇项目抱有新鲜感,毕竟之前从来没有摸过这种东西。好奇、不服输的性格让我下定决心要练好这个项目,在训练中有乐趣也有烦躁,有的时候还有苦闷,那个时候练习单人皮艇给我带来的感觉是比较丰富的。”

对于皮艇项目而言,臂展长、核心力量扎实的殷梦蝶是一位天赋型选手。不过,这位胶州姑娘能成为国内皮艇领军人物,也少不了后天艰苦的努力。当年和殷梦蝶一起在青岛市水上运动管理中心训练的还有很多同学,但真正坚持下来并取得成绩的很少。在妈妈李秀花眼中,女儿殷梦蝶是她的骄傲,“从庄户人家出来的孩子,肯吃苦。我看到女儿练皮艇那么累,担心她身体吃不消,多次想让女儿放弃这项运动。不过女儿很倔强,身上那股不屈不挠的劲让她坚持下来了。”

殷梦蝶告诉记者,“初中刚接触皮艇项目的时候,我是有些抗拒的,因为完全不了解这项运动。不过坐在皮艇里体验了之后,我一下子就喜欢了,觉得自己一定要练这个项目。皮艇项目在别人看来可能很轻松,就是在水上划,视觉冲击力上好像没有其他项目运动员那样拼。其实这是一项很费体力的运动,划皮艇需要用腰部力量结合手臂力量驱动皮艇前行,包含耐力、速度、力量、平衡等多重技术,需要进行多项复合训练。对女孩子来说,需要克服力量不集中、力量小等诸多弱势。我每次几个小时训练下来,不仅手臂酸胀,而且手掌虎口处通红一片,手心也会起水泡,再加上腰部长时间

集中用力,腰也会变得酸痛。因为长期泡在水里,我手上的泡破了之后就形成了老茧。”

就这样,殷梦蝶开始了“追梦”之旅,即使遇到身体上的病痛也是咬牙坚持,不让亲人和教练担心,“受伤是每位运动员都会经历的,如果运动生涯中一帆风顺,那是无法达到冠军之巅的。”在家人的大力支持和教练的精心培养下,加上自己的不懈努力,殷梦蝶渐渐在皮艇项目崭露头角,2014年获得了第23届省运会女子乙组单人皮艇全能冠军。

### 精彩“蝶变”成为中坚力量

殷梦蝶能够成为青岛水军的“定海神针”,和授业恩师孙茂树教练的悉心调教有很大关系。作为连续两届入选青岛市体育局“十佳教练员”名单的“金牌教练”,孙茂树教练将殷梦蝶从胶州体校选拔到了青岛市水上运动管理中心,“殷梦蝶的身体条件比较突出,非常适合练习皮艇项目。她跟我练了三年多,2014年省运会拿到全能冠军后就入选了省队。在2017年的天津全运会上,又以女子单人艇500米亚军的成绩进入了国家队。”

多年的基层教练生涯让孙茂树对运动员的心理了如指掌。殷梦蝶有先天性关节韧带松弛的问题,关节包裹性不好,大力量的训练容易错位,伤病较多。“殷梦蝶16岁那年腰椎出了问题,小姑娘倍感挫败,不想练了。我告诉殷梦蝶,‘你的爆发力和力量是天生的好,咱专攻200米、500米,时间短,身体消耗不会太大。尽管练,拿不到成绩,责任都是我的。’孙茂树的话给殷梦蝶吃了‘定心丸’,根据为她专门制定的训练计划,20多天的时间让殷梦蝶重拾自信,在全省比赛中夺得女子单人皮艇200米冠军和500米亚军。

皮艇项目运动员需要同时具备耐力和高速度,日常训练强度高且十分艰苦,但殷梦蝶始终专注于自己的目标。因为她深知唯有克服困难,才能梦想成真。在随后的训练中殷梦蝶努力拼搏,追寻

最好的自己,赢得了精彩的人生。殷梦蝶从第十三届全运会摘银、2018年雅加达亚运会获得亚军开始崭露头角,到皮划艇静水全锦赛摘金、第十四届全运会夺冠,再到2023年皮划艇静水世界杯获得2金1银,以及世锦赛收获第四,“95后”的殷梦蝶凭借坚毅的性格、顽强拼搏的精神,逐步成长为中国皮划艇队的中坚力量。

对于自己能够完成精彩“蝶变”,殷梦蝶归功于“坚持”两字。作为一名皮划艇运动员,需要经得住体能的考验和重复相同动作的枯燥训练,任何一块奖牌背后都有着无数的坚持和努力,殷梦蝶看着手上的茧感慨地说,“手上的茧就是努力的勋章。只要有梦想并为之努力,克服各种挫折,最后一定会取得成功。”

### 再战奥运全力冲击奖牌

因为巴黎奥运会的皮艇项目进行了调整,殷梦蝶不得不放弃自己的主项女子单人皮艇200米和女子单人皮艇500米,在新的奥运备战周期转而练习女子双人皮艇500米和女子四人皮艇500米。“开始的确很不适应,毕竟团队协调能力要求更高。后来在国家队教练和队友的帮助下,逐渐找到了感觉。”正是殷梦蝶主动适应个人主项的改变,她在新项目中刻苦训练,“划出”一片新天地。

在2023年4月进行的全国皮划艇、赛艇春季锦标赛上,殷梦蝶独得女子单人皮艇200米、双人皮艇500米和四人皮艇500米三个冠军,从而继续入选最新一期国家集训队大名单征战各类国际赛事。同年5月在匈牙利进行的2023年ICF皮划艇静水世界杯首站比赛中,殷梦蝶在女子500米四人皮艇比赛中和队友团结协作,以1分37秒07的成绩率先冲过终点摘得金牌,这是青岛姑娘第一次站在世界冠军的领奖台上。同年9月在法国进行的2023皮划艇静水世界杯第三站比赛(奥运会测试赛)比赛中,殷梦蝶搭档队友在女子四人皮艇500米比赛中再次登顶世界冠军。

在2023年10月进行的杭州亚运会上,殷梦蝶与搭档获得女子500米双人皮艇和女子500米四人皮艇两个冠军,“第一次在亚运会上拿两枚金牌,对自己来说肯定是一次突破,算是圆满完成了任务,为未来参加国际大赛增强了信心。”赛后她笑着说。而孙茂树教练对爱徒成为杭州亚运会“双冠王”颇为欣慰,“进入巴黎奥运备战周期后,殷梦蝶按照国家队的要求改练了新项目,是从零基础开始训练,一步一步走上了亚运会的冠军领奖台,真为她感到高兴。东京奥运会上殷梦蝶在女子单人皮艇200米比赛中没有夺得奖牌,不过赛后她表示下一届奥运会还会全力以赴,精气神没有丢。这次杭州亚运会夺冠只是完成了‘中考’,希望殷梦蝶能够继续努力,在巴黎奥运会上实现夺得奖牌的目标。”

中国皮划艇队的15名运动员已经全部获得巴黎奥运会静水项目10个小项参赛资格。在奥运会前连续参加匈牙利站和波兰站两站2024年皮划艇静水世界杯比赛,旨在检验冬训成果,达到调整状态、观察分析对手的目的,从而为奥运会做好最后的调试。在5月中旬进行的匈牙利站比赛中,殷梦蝶搭档队友在女子四人皮艇500米决赛中以1分31秒09中夺得铜牌,仅落后冠军、德国组合0秒78。在刚刚结束的波兰站比赛中,殷梦蝶在女子四人皮艇500米比赛中通力合作,以1分32秒78的成绩斩获冠军。

目前中国队已返回国内,随后进行为期七周的赛前训练,7月中旬前往法国参加巴黎奥运会比赛。殷梦蝶对即将到来的巴黎奥运会信心满满,“我参加了东京奥运会,可惜没有进入决赛。我很珍惜已经取得的巴黎奥运会的资格,后面的训练我会每天好好努力,去练好每一堂课,划好每一桨,做好自己的每一堂训练课,争取拿到自己‘赛道’上的金牌。之前中国队在奥运会女子500米四人皮艇的最好成绩是第四名,我的目标就是在巴黎奥运会站上领奖台,创造中国女子皮划艇的历史。”