

Irina Viner-Usmanov: 在運動學院, 小孩被訓練成為冠軍
中譯 by Zoe Wan

原文網址: <http://www.kp.ru/daily/26069/2975935/>

每次奧運比賽過後，她就說：“夠了！我現在要減少工作量。”但是過去十年間她並沒有如她所說。我們花了一天的時間跟著俄羅斯韻律體操國家隊的總教練 Irina Viner-Usmanova 去看看金牌是如何被創造出來的。

一位名為 Masha 的明日之星

倫敦奧運之後，我為了這個珠寶留下來，“Maria Titova” Irina Viner 臉上帶著微笑說。記住這個名字，如果老天給她健康，她將會有光明的未來。

‘Mashen’ka” (Maria 這名字親切的叫法) 試著這樣做，在這裡轉三圈。’一向嚴格的教練，微笑著看著自己的選手做出完美的動作。訓練結束了，Irina Alexandrovna 關照她的選手。‘我帶了些吃的給你。’

‘乾棗?’ Masha 回答道

‘是的，從以色列帶來的很大顆的。比賽前吃這個，會帶給你力量。以前亞歷山大大帝打仗前都會讓他的士兵吃這個。

‘你看 Manya ! (Maria 的衍生字) 她好瘦 - Irina Alexandrovna 說, - 但她充滿力量跟活力。我很怕把她折斷了。我總是拿 kefir (一種酸的牛奶飲料)，契福瑞起司混榎樹蜂蜜給她吃。我還會拿水果，特別是那種在黑暗中自然乾燥的水果給她吃。

這時候，在附近地毯，女孩們在練集體的成套。

‘那部電影怎麼樣? “傳奇的 17 號”’ - 她對她們說。

某天傍晚，女孩們到戲院去看這部片的首映，一部關於一個偉大的冰上曲棍球選手的電影，現在她們在分享觀後感想。

‘我是那些最後見過 Valery Kharlamov 的人的其中之一，當他還活著的時候，’ Irina Alexandrovna 回憶。‘我記得當他跟 Viktor Tikhonov 結束那個命運的談話之後走出來的樣子。當時他告訴他不參加加拿大世界杯。幾天之後，Valery 跟他的太太發生車禍。他的太太在駕駛座。你知道嗎，我甚至害怕去看這部電影。太可怕了...我們在同一個房間並排一起訓練。’

輕鬆的聊天結束之後，訓練繼續。然而女孩們做的不是很好，因此匯報開始了。

‘你現在體重多少？’ Irina Alexandrovna 問其中一位奧運冠軍這個最可怕的問題。

‘比正常體重重 1.5 公斤...’ 女孩面有難色地說

‘你知道這對健康很危險嗎？你的腳已經受傷了。試想當你做跳躍時，身體重量所產生的負擔是正常情況的三倍。受傷就是這樣來的。健康的情況如何？’

‘不令人滿意...’ 技術團隊中的一位專家回答道。

‘訓練結束了，收拾你的東西去做復健。’ Irina Alexandrovna 下命令。

‘對我而言，女孩們的健康是最重要的，’ 教練解釋說。‘我會因為體重過重吼她們。但如果是因為不好的身體狀況造成的，我不會殺了她們。’

現在很多人有體重問題。超重對體操而言是個悲劇。

‘吃少量是必要的，但一天吃 5 次！’ Irina Alexandrovna 建議，‘這樣胃就不會擴張。如果沒時間吃，帶著零食到體操館，譬如乾的杏子，李子跟葡萄乾...我自己也都很好的照顧自己，並且控制體重。我每天早上起床就走一萬步。’

當奧運冠軍集體去做復健療程，她更改了第二個組成，換上新的變化：球、彩帶、拋、接...Irina Alexandrovna 自己親手管理訓練過程。

‘我們的集體已經輸了三次世界錦標賽，’ 她感嘆道...’這是因為在 Novogorsk 的訓練中心沒有空間練集體。女孩們在另一個地方受訓，而沒有控管，因此造成這種結果。倫敦奧運之前，我把她們帶來這裡，她們每天辛苦練習直到午夜，因此做出了宇宙級水準的成套而贏得奧運冠軍。現在我繼續帶她們，以便不讓倫敦奧運的勝利成為唯一的一次。但是，我還是得盯著那些年紀小的，因為很快她們也會站上第一線。但有個問題，Novogorsk 沒有空間讓她們訓練，所以她們在聖彼得堡練習，然後到這裡做短期的訓練。在喀山，奔薩跟伊爾庫次克，地方當局建了大型標準的體操館 (6-11 個地毯)，而在這裡，我們沒有地方讓第一隊訓練。

運動學院，培育冠軍的地方

最近, Irina Alexandrovna 必須做一些延伸，做建設者。傳奇教練的夢想成真。在 Khimki 這地區， Novogorsk 將成為獨特的目標：在它的區域範圍內，將會有數十個讓附近的男孩跟女孩學習的運動跟創造力的學校。

‘你要在 Novogorsk 的奧運村建立一個完全 Irina Viner-USmanova 的運動學院嗎？’

‘我承諾會有訓練設備供所有 Khimki 地區的小孩使用。如果能有辦法容納少年組那將會很棒，而且能讓少年組的選手為小朋友帶來刺激。我們拭目以待。

‘你知道，我長久以來的願望就是要開創一個教育跟運動的多功能中心，包含幼稚園，學校，游泳池，健康中心，複合式運動中心跟旅館。我在很多的會議上多次提到這個計畫。包括總統會議。以前在蘇維埃聯邦時代，我們有寄宿學校。但是既存的過去的形式不適用於現在。現代版本的方案是必須的。舉例來說，在中國，寄宿學校是很普遍的，而且不單只針對運動員，還有程式設計師，外交官等等。在那裏他們在年紀很小的時候就被專門培養，而且從小就具備成為專業人士的能力。畢竟，小孩從一出生就得好好照顧。當一對家長帶著他們 2 星期的孩子去找著名的兒童醫生 Benjamin Spock，問他：何時開始培養小孩？他回答：“你們太慢了”。所以我們必須在孩子很小年紀時就開始培養他們。為了這些目的，我打算在 Novogorsk 成立英式中學。會提供 2 種語言畢業證書 - 英文跟俄文。

‘你的體操選手都在哪上學？’

‘她們必須到莫斯科的另一邊，Udaltsov 街上，新奧運村的一間學校。女孩們在校外念書，只是去那裏做測驗跟考試。沒有必要所有的課都上。即使自修她們也能自己學習。你知道，我這裡沒有笨蛋，所有的人都能很順利的完成學業。雖然有個老師在旁邊解釋給你聽會更容易地多。當 Novogorsk 奧運村裡有個學校的時候，我打算讓女孩們去那裏唸書。這樣他們就不需要花費通勤的時間上課。而且這學校會加強英文。這樣當她們接受訪問的時候就不會感到羞恥。

‘至於運動學科方面，我們邀請了頂級的職業運動選手來這裡。譬如奧運拳擊冠軍 Alexander Lebzjak 沒有自己的體育館，我們邀請他到 Novogorsk 開設他自己的拳擊體育學校。至於奧運游泳冠軍 Alexander Popov，我們幫他建了一個大型的游泳池。大體上，“Sambo-70”教育中心的總監 Renat Laishev 那裡什麼都有，但位在莫斯科的南部。因此我們請他在莫斯科的北部開一間類似的學校。俄羅斯排球協會總裁 Nikolai Patrushev 答應我們要在我們中心成立排球學校。我們跟 Tatiana Tarasova 談，她終於成立她的溜冰場。結果是花式溜冰跟冰上曲棍球非常不同，因為冰的硬度。當然也將會有體操跟國際標準舞。最重要的是跟兒童相處，我們計畫請奧運跟世界冠軍來，每週一次來這裡傳授他們的研究。’

‘誰能參與這些課程？’

‘所有 Khimki 地區的居民。Novogorsk 奧運村是開放給所有人的。我們獨特的複合式運動中心將在 2014 年完成。最主要是要有足夠的空間容納所有。你知道，我們希望這個成為 Khimki 地區的多功能中心，就像 Kazan 的那個一樣。但是在韃靼斯坦共和國首都的這

個多功能中心是由當地政府建立的，而這裡是由私人提供金錢所建立。這是很少見的案子，三萬五千平方公尺的房子，二萬一千個社會部門都是由投資者贊助所建立。最近，他們都在建“鬼屋”而沒有任何基礎建設。周圍沒有幼稚園，跟運動中心。業者獲得利益而政府必須用自己的錢建設給小孩使用的必要設施。但這是不對的。在我們 Novogorsk 奧運村，我們所做的一切都只是為了小孩。我有一套發展很久的運動方法，3-4 歲的男孩跟女孩用一個方案。他們會變得有彈性、柔軟、敏捷，然後再被分配到他們喜歡的運動。男孩子可以選擇拳擊、田徑或摔角。女孩子可以選擇跳舞或者繼續做體操。我的方案適用全世界。我要讓這個方案在運動學院充分被運用。

‘為什麼你選擇在 Novogorsk 建立多功能運動教育中心?’

‘這裡有很好的自然環境跟氣氛。批評的聲音說：“這裡的自然環境當然好，因為這裡是保護區”“但實際上，我們沒有去碰保護區。”計畫在這裡建設 Novogorsk 奧運村之前，我們諮詢了環境專家很長一段時間。結果，藉由使用特殊的鋼筋技術，施工是在低窪的沼澤地區進行。

女孩們在倫敦奧運完成了宇宙級的成套

同時，訓練持續進行著。這個場館，有四個地毯，從早上七點開放到傍晚。兩個給主要隊員使用，2 個給少年組個人選手使用。此外還有來自日本，韓國跟保加利亞的選手，還有一位埃及選手也在這裡訓練。

‘我們訓練了半個世界的選手。’ Irina Alexandrovna 笑著說。‘還能訓練更多，但實際狀況不允許。’

在我們交談的同時，Irina Alexandrovna 有如凱薩大帝同時處理很多事情。她看著第一個地毯看誰做得好，盯著第二個地毯看誰鬆懈了。注意第四個地毯誰接環失敗了。她從一個選手到另一個選手，給予建議，簽署重要文件，提供管理者方針。誰要去買下個比賽 Sofia 世界杯的票，誰要去比賽。

‘別忘了去買 25 罐魚子醬’她跟助理交代，‘這對體操選手而言是最好的產品，沒有別的東西比它好。它會帶來活力跟很大的助益。’

‘Dasha，用單手接環。’這是給另一位年輕的明星的指示。‘Dasha Svatkovskaya 在遠端的地毯跟她的媽媽一起練習。她媽媽是韻律體操奧運銅牌得主 Oksana Skaldina (她的爸爸是現代五項奧運冠軍 Dmitry Svatkovsky)。’

這時候 Irina Alexandrovna 跟運動部長 Alexander Shamko 見面，他們簡要的談了某些事情，這時候一個鄰近國家的正式代表團要求離開。

順帶一提，對於體操選手，Novogorsk 的情況在過去四年來已經完全改變了。建設了含有四個地毯的新的場館 (承諾是要有六個地毯)。體操館的牆上有兩個會讓劇院羨慕的巨大的電漿螢幕。所有選手的訓練都被錄影記錄下來，如此能隨時觀看影片然後指出錯誤的地方。此外，每個地毯都有安裝屬於它的監視器拍攝訓練過程。

除了隊醫、按摩師、心理諮商師、研究團隊、行政管理員跟大量的不同國籍不同年齡的選手，還有國家隊選手的專屬教練。Irina Alexandrovna 負責全體的管理。多全體？她知道每個她的選手的成套，紀錄大量比賽的結果，幾乎每週都至少有其中一個女孩比賽，還有指示器會顯示所有選手的健康狀況。

訓練前跟訓練後，每個女孩用"Omega+" (我們俄羅斯人開發的) 做迷你的測量。它提供身體素質全面的評價。如果一個選手訓練之前身體狀況不好，她會被送去做復健。

復健中心也是最高規格的，除了蒸氣室、游泳池、按摩室，還有大量的機械式的程序。這是個製造冠軍的工廠。最神聖的地方。不過才幾年前，當 Alina Kabaeva 跟 Irina Tchachina 還在這裡訓練的時候，這裡只有兩個地毯，兩個個人專屬教練，隊醫跟領導整個過程的 Irina Alexandrovna。

‘Irina Alexandrovna 體操發展的速度像超音波飛機，或者說像火箭。’

‘是的，因為不能停止，停止等於死亡。我們的集體連續三年在世界錦標賽輸了，但在倫敦奧運完成了宇宙級的成套而拿到冠軍。雖然女孩們在比賽之前說她們一輩子都無法完成這成套，但我日以繼夜工作直到目標達成。雖然因此上帝嚴重的逞罰我。我有心律不整的問題，如果我過度工作。過於狂熱跟懶惰都是該被逞罰。’

額外提及

四月 27 日，在"Russia"頻道將轉播"Big Dance"決賽，Irina Alexandrovna 將會出席擔任評審。‘我想帶我的集體去參觀"Big Dance"決賽 Irina Alexandrovna 說。不是為了要讓她們在節目表演，而是想讓她們看看一般人帶著熱情跳舞且昂首闊步的樣子，然後從他們身上學習。因為當我在"Dancing"準決賽擔任評審的時候，我說“真可惜，韻律體操隊的選手沒有來看，她們可以從他們身上學到好多東西。’