

傅园慧澳洲特训重点练转身技术

笑言“训练很苦生无可恋”

□本报记者 汤怡虹

里约奥运会就在眼前,浙江游泳队的部分队员正在澳大利亚墨尔本进行封闭训练。虽然正值澳洲冬季,露天泳池气温非常低,但是这并未影响训练。据悉,在外教布朗的指导下,游泳队的训练强度非常大。

据傅园慧透露,布朗教练安排每周进行十堂训练课,周二和周五下午才能休息,每天的训练量在12000米左右。对于这样的训练强度,傅园慧只能硬撑,“非常累,每天都‘生无可恋’了,冬天室外泳池特别冷,尤其是起水以后。距离上其实还可以,主要是训练强度非常大。”

事实上,叶诗文、傅园慧、徐嘉余和李朱濠等队员在墨尔本的训练条件挺苦,他们在露天开放的公共泳池租了几个泳道,同当地训练或者健身的人一起使用,现在还是墨尔本温度最低的时候,每天不到7点他们就在泳池训练。即使泳池水温保持常温,但是每次出水回更衣室,对他们来说着实是一种煎熬。

作为仰泳世界冠军的傅园慧近半年来状态不佳,尤为令人牵挂。她坦言,“刚来训练一个月,不能说完全恢复了,还没有到我的最佳状态,但每个星期都有进步,总体上恢复得很好了,目前还是很满意,当然还

有很多不足,不可能这么快时间把这些东西都弥补好。

由于奥运会只设100米仰泳项目,傅园慧只能主攻100米,但她的转身是个大问题,总是游歪。此前傅园慧还发微博吐槽,由于游歪,手指被水线刮破,“当时留了很多血,发微博是为了矫情一下。这两天刚刚长好,结了小疤,但并不影响训练。”

因此这次的澳洲特训,傅园慧要主攻转身技术,“我的技术问题也很严重。游歪是技术问题和身体力量不一致导致的,也与我自己的方向感和协调力有关系,如果能练好的话,成绩提升会很显著。”对于前50米一条龙,后50米一条虫的现状,傅园慧一如既往地保持了她的乐观心态,“我的后程能力也很猛,但一转身,就像打开了另外世界。”

游泳队还要在澳大利亚进行一个月左右的训练,接下来会回国调整状态,为里约奥运进行最后冲刺。目前游泳队还没公布最终的参赛名单,但傅园慧出战100米仰泳问题不大。不过对于里约奥运的前景,傅园慧还是出言谨慎,“我还是先做好我自己,不给自己增加压力,奥运会的成绩顺其自然吧。”



国家射击队长兴集训备战很省心

这里的设备保障和生活服务都很赞

□本报记者 奚源

本报讯 自5月30日进驻省射击射箭自行车中心以来,国家射击队已经在长兴进行了一周的集训。在这一周时间里,中心的各项服务保障措施得到了运动员、教练员以及前来慰问队伍的国家体育总局局长刘鹏的一致好评。

据该中心相关负责人介绍,从接到国家射击队前来集训的任务后,该中心几次召开专题扩大会议,召集省射击队领队和各科室负责人精心研究接待方案,确保各环节无遗漏、落实到人,并专门成立了国家队备战里约奥运会后勤保障领导小组。在训练设备和场地安排等方面,中心专门为国家射击队设立临时枪弹库,便于国家射击队的枪弹管理和训练需要,同时

对国家射击队所需训练场馆进行了统一的检修,确保所有设备正常运行、场地整洁、设施齐全。特别是根据国家射击队反馈的要与里约奥运会比赛现场一致的要求,工作人员加班加点,对射击决赛馆特殊设备进行安装调试到位。上周五,国家队还进行了一场模拟奥运会比赛规程和场景的男女气步枪混合赛,让参加奥运会的运动员尽快适应奥运赛事的节奏。

除此之外,中心在生活服务特别是食品方面也下足了功夫。根据国家队的训练安排,中心将二楼餐厅全部让于国家队及中心正式运动员用餐,其他人员调整到一楼用餐区,根据训练情况适当

的延长食堂的用餐时间。为便于国家射击队人员用餐,还专门开设了国家队住宿的接待中心二楼直通运动员餐厅的便捷通道。在食材方面,中心采取集中定点采购,并由国家体育总局膳食中心取样检测,达到合格标准亦可使用。同时严格食堂卫生管理,对食材存储、加工等全过程监控,消除食品安全隐患,注意菜品的设计调整,确保美味可口。集训期间,中心食堂的用餐服务得到了国家队总教练王义夫以及杜丽、郭文珺等奥运冠军的一致点赞。

据悉,本次集训将持续到6月底,这也是国家射击队在奥运会前的最后一次集中训练。

2016年全国蹦床冠军赛落幕

浙江女子蹦床未来可期

□本报记者 洪璇

本报讯 6月5日,为期三天的2016年全国蹦床冠军赛在海宁体育馆顺利闭幕,本次比赛是里约奥运会选拔积分赛国内第二站。

据了解,本次冠军赛的项目包括男子网上团体、女子网上团体、男子网上个人、女子网上个人、男子单跳团体、女子单跳团体、男子单跳个人、女子单跳个人、男子双人同步和女子双人同步。比赛共有13支代表队参加,分三天共五场进行。浙江队共派出领队、教练、队医、运动员一行近30人赶赴海宁。

浙江蹦床队总教练孙培利告诉记者,

“对于全国而言这次比赛是奥运选拔赛,对于我们浙江队来说,是对明年全运会的一个摸底,是一次很好的锻炼机会。”

在女子单跳个人项目上,贾芳芳的训练一直比较系统,本次比赛也算正常发挥。赛后,记者在现场看到邵春华教练低头和贾芳芳比划着进行沟通,娇小的贾芳芳在教练身边点头认真听取指导。“她的表现挺好的。”邵春华笑着告诉记者。

“女子单跳保持着良好的状态和竞技水平,可以说是国内遥遥领先的。男子单跳个人项目队员刘隆基表现也不错,可惜

的是他在赛前跟腱拉伤,导致比赛发挥失常。”孙培利坦言,“老队员通过本次比赛正常的磨练了自己的水平,新队员则是通过比赛累积了大赛经验。”

记者了解到,从目前队伍状况来说,女子蹦床的情况相对来说比男子要乐观,“首先女子队伍人员充足,其次女子网上团体项目在这次比赛上又有两个新队员的加入,分别是陈凌云和范心怡。这两个年轻新队员已经在国家队训练了一年左右。”孙培利透露,“浙江目前有好的苗子,而且不止一个,相信经过多年的培训,我们后续人才会更充足。”

本报讯 近日,浙江稠州银行男篮于休赛期赴马来西亚,参加了在槟城举行的“部长杯”篮球赛。除了稠州银行篮球队之外,参加此次杯赛的队伍还包括来自泰国、马来西亚、菲律宾、印度等地的俱乐部。

首场比赛,浙江稠州银行对阵泰国“PEA”篮球队,最终以89:68战胜对手。本场比赛,除去处在养伤阶段的江凯,以及处在恢复阶段的丁锦辉之外,其余队员悉数登场亮相,其中包括陆文博、李宗翰这两个新面孔。

从赛后技术统计来看,本场比赛小将陆文博拿到了全队最高的18分,其中三分球6投4中,并有5篮板入账,充分体现了这位新人的潜力。俱乐部总经理方俊表示,今年休赛期最起码让队员参加70场热身赛,他说:“这个热身赛的强度不是普通的表演赛,而是需要年轻队员上场去拼的比赛。”

当然,有压力也要有释放的途径,比赛结束时,稠州银行男篮的全队在马来西亚的夜排档“潇洒”了一番。这也是主教练张博雨给队员的福利,“因为比赛前队员吃得都是盒饭,既然都来了肯定要让队员们尝尝这里的海鲜。”成为主教练之后,照片里的张博雨比之前瘦了不少,他坦言自己身上有压力,不过向来以幽默著称的他笑言:“当个主教练要是还能减肥,这行当也不错。”

接下来,稠州银行还将在马来西亚继续比赛,结束这一阶段的热身赛之后,全队会前往美国进行海外集训。

□本报记者 沈梦雪

稠州银行男篮拉练放松两不误

锻炼新人以赛代练