



高原魔鬼冬训 浙江赛艇队全力备战全运会

一支没带赛艇的赛艇队练什么?

着重体能训练 突破个体极限

□本报记者 朱郑远 发自云南会泽



会泽,云南东北部的一个小县城,诸葛亮《出师表》中所言的“五月渡泸,深入不毛”,便是此处。有高原,有水域,甚至还有与世隔绝的安宁,昔日的蛮荒之地,而今却是浙江赛艇队冬训的绝佳场所。这个冬天,他们已经在此足足十几天了。

对于赛艇这项“速度耐力”运动来说,体能是最根本的东西,要想取得好成绩,不允许有任何薄弱环节,应该全面具备速度、耐力、力量等要素。在高原上训练体能,要比平原效果好得多,通过高原训练可以为之后的比赛打下坚实基础。近日,本报记者来到云南会泽县,直击赛艇队的“魔鬼训练”。



A 创新 冬训的“新视野”

男子轻量级主教练高炳荣不仅是浙江赛艇队主教练,还是国家赛艇队的教练员,有着丰富的经验,他说:“上高原训练,要想清楚自己是上来干什么的,目标性一定要很明确。”这一次,浙江赛艇队打破了往年的常规,首次没有携带赛艇上高原,目的

十分明确——抛开一切其他因素,专心训练体能为今年全运会打下基础。

“高原冬训也需要一个度,量太大、太低都不好,这意味着一个运动员能否在来年得到成长提高,尤其是这次冬训还是专项的体能训练,更能决定新一年运动员成绩好坏。”高炳

荣补充道。

在这次冬训期间,高炳荣带着男子轻量级队员进行全天候的体能素质训练。通过三周不断的耐力与力量混合训练,有效提高运动员的有氧能力和运动能力。

B 体能 冬训的“核心”

每天早晨7点左右,天还没有完全亮,金沙江东岸的这个小县城已经有了忙碌的身影。

运动员起床开始吃早饭,经过半小时左右的胃部消化,女子公开级赛艇队主教练奚春群就带着姑娘们开始了每天的第一堂训练课——晨跑。清晨的会泽县,室外气温只有1℃左右。队员们绕操场跑,2200米的海拔,8公里长跑,风雨雪雾,无一日间断。奚春群告诉记者:“对于她们来说,早就习以为常。这次冬训就是体能储备,备战今年的天津全运会,必须要上大量。”

“高原跑步非常磨人,与平地不一样,这里稍微一跑就气喘吁吁了,而且教练对我们的速度有要求,还不能慢跑。”女子组成员李洋洋告诉记者,这已经是她第三次上高原了,但是在高原上跑步依旧是一项艰苦的挑战。“大概2公里之后就开始感觉腿沉了,一次跑步下来,起码会有几次放弃的念头,都是硬撑过来的。”

跑步只是热身,紧接着他们就要

面临高强度的力量训练了。在浙江赛艇队中,教练也身兼多职,既要帮助运动员在水上提高成绩,还要制定一系列的力量训练计划。奚春群说:“高原上的体能训练更多是运动员突破自己的个体能力,这次冬训的力量器材我们也是自带的,有十多种,就是为了运动员能全方面锻炼核心肌肉群而准备的。通常,我们会用半天的时间进行力量训练,半天的时间进行体能综合训练。”

奚春群继续说道:“以上都还不是最可怕的,最让人头疼的是赛艇测功仪训练。虽然这次没有带上赛艇,但测功仪依旧跟着力量器材一起上了高原。测功仪与其他赛艇类项目不同,是在陆上进行,不过并不比在水上划赛艇容易。这个项目正是训练和评价运动员专项能力的一种重要手段,非常有针对性,是赛艇运动员必须进行的专项训练。”

“说实话,对测功仪训练真是又爱又恨。”李洋洋低着头摸着掌心,“有一天6000米的测功仪测验,还剩



2000米的时候,腰肌开始疼痛,心脏也感觉要炸裂了。脑子里的念头很简单就是坚持住啊,洋洋同志!”

测功仪训练也的确十分“魔鬼”,最大的折磨就是高强度的拉锯训练。看一眼他们的高强度训练就知道了,以最快速度拉测功仪达到一段距离,要拉10组,成绩不达标那一组要重新拉过。简单换算成跑步,就是全力冲刺400米,冲刺10次,每次还要在1分钟以内,不达标再来一次。无论在海拔2200米还是在平原,测功仪上练耐力,拉体能都是赛艇运动员必须要过的难关,累到呕吐更是常态。

C 登山 冬训的“小点心”

绝大多数运动,到了竞技层面,训练都很枯燥,远没有平时自己娱乐那么有意思。教练们为了给运动员调剂一下也是煞费苦心——高原登山就此闪亮登场了。

高炳荣告诉记者:“赛艇队里的运动员年纪都不大,而体能训练是最枯燥的训练项目之一,所以我们教练组也常常会不断创新训练体能方式,让运动员对这个训练项目感兴趣。登山可以明显提高腰、腿部的力量以

及身体素质,加强心、肺功能。第一次登山我们就选择了一座1000多米高的山峰。从海拔2100米出发直至3000米的海拔,这样可以增加运动员的缺氧耐受能力。这才是我们开展登山训练的原因。”

“我也很佩服那些登山运动员,以前自己没有尝试过不知道——原来高原上爬山这么累。”男子公开级赛艇八人艇成员吕梦杰告诉记者,而他所在的八人艇在2016年的全国赛

艇锦标赛中夺得了季军。

这个1998年出生的小伙子,拥有赛艇运动员共同的外形特征:身材高大,皮肤不再细腻。长年累月的风吹日晒,使得他的眼神中多了一份不同于同龄人的成熟。这也是他第一次上高原进行训练,“我们大部分运动员都是第一次上高原,刚来的时候很多人出现了轻微的高原反应。我们也是通过第一次登山到了更高的地方,下来的时候对矮一些的海拔适应力更强了。”

记者手记

用汗水浇筑奖牌

“练体育,没有谁是不累的!”也许,只有真的看到,体验过,才能明白队员吕梦杰所说的这句话,“如果不付出艰苦的努力,承受着常人无法承受的寂寞、痛苦,又怎么可能站在领奖台上。”

赛艇项目枯燥且封闭,常年在远离城市的偏远地方训练,作为体育人,没有持之以恒的坚持,怎么可能续写辉煌。此番上高原冬训的赛艇队,大部分都是新生代的小队员,对于他们来说需要更多磨砺,才能为他们冲击奖牌之路打下更坚实的基石。

每次训练结束后,记者发现赛艇运动员有一个习惯动作,看看自己的手心。一双比同龄人大一圈的手摊开来,几十个厚实泛黄的老茧,星罗棋布般分布在五指和掌心,有些伤他们早已习以为常。赛艇运动员的每一天,都是欢笑与汗水的一天。成功并不是偶然,努力才是必然。

晚上10点,会泽这个小县城依旧喧哗,赛艇队的队员已经早早地熄灯睡觉。明天,等待他们的,依旧是那高强度的体能训练……

(朱郑远)

