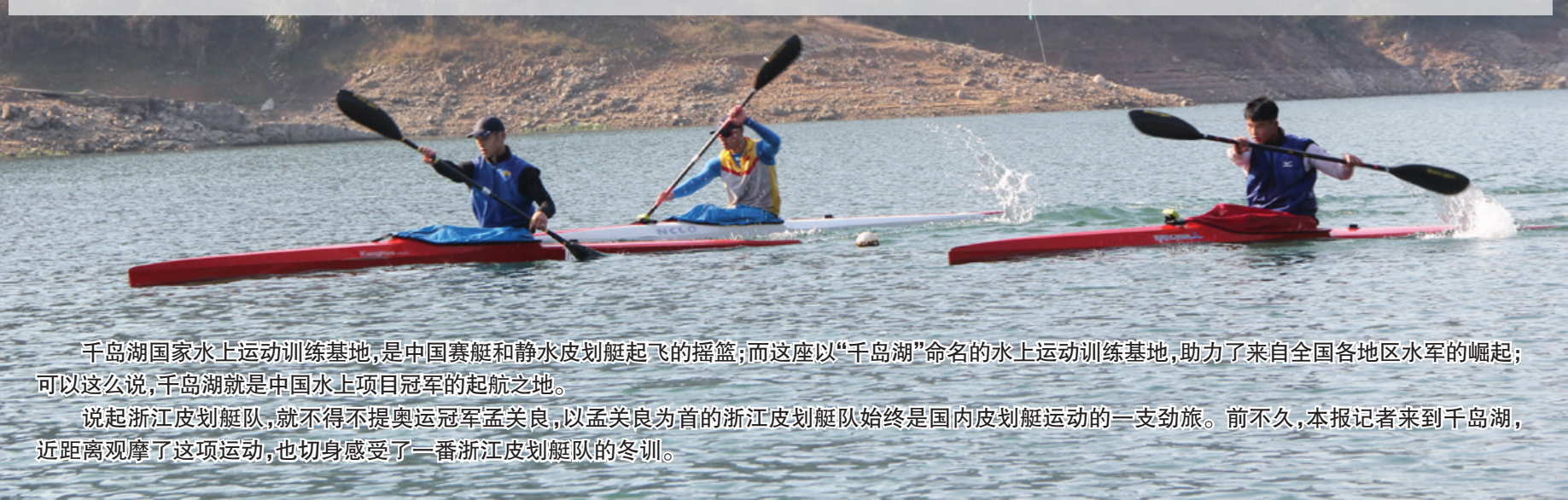




# 寒冬下水找感觉 经受“冰与火”的考验 浙江皮划艇队:在千岛湖接受“极限挑战”

□本报记者 朱郑远 文/摄



千岛湖国家水上运动训练基地,是中国赛艇和静水皮划艇起飞的摇篮;而这座以“千岛湖”命名的水上运动训练基地,助力了来自全国各地水军的崛起;可以这么说,千岛湖就是中国水上项目冠军的起航之地。

说起浙江皮划艇队,就不得不提奥运冠军孟关良,以孟关良为首的浙江皮划艇队始终是国内皮划艇运动的一支劲旅。前不久,本报记者来到千岛湖,近距离观摩了这项运动,也切身感受了一番浙江皮划艇队的冬训。

## 体能训练 冬训的“基石”

记者来到基地的当天下午,皮划艇队正在进行力量训练。场地里,队员正在进行高翻训练,而队员的每一次高翻,旁边的体能教练都会将其动作进行梳理,纠正队员的不规范动作。体能教练姓游,来自中国台湾,增加一名体能教练是

浙江皮划艇队为了备战全运会,特意提出的要求。

游教练告诉记者:“通过几个月的训练,队伍总体的训练情况相当不错的。每个人都在逐步的在提高自身的力量水平。”

在结束这段时间的恢复训练后,游教练则组织队员进行大分量的爆发力训练,而放在最后的是体能训练,体能训最基本的就是跑步。对于男子皮划艇组的吴江来说这也是他最怕的一项,他最不喜欢的就是跑步,每次都要跑10公里,通常绕圈

跑,而且每圈时间都是固定的,既不能快也不能慢。“匀速太枯燥了,不过冬训不储备体能,今年全运会年哪来的实力,必须要跑。”这个不喜欢陆上运动的“浪里花”,在2016年全国皮划艇锦标赛夺得了500米四人艇冠军。

## 水上训练 冬训的“冰与火之歌”

次日早上8点,男子皮划艇队主教练吴光宏就带着队里的小伙子开始了晨跑。早上的千岛湖气温还没上升,水下气温只有2-4℃左右。晨跑结束后,队员们开始在岸上进行准备活动,将身体充分舒展开,做好下水准备,因为接下来将是半小时的4公里训练,15分钟一趟,共两趟。吴光宏告诉记者,“对于皮划艇运动来说,需要不断和水打交道,不下水体验‘水感’是不行的。所以即便是冬天,运动员也需要下水进行训练,这早就习以为常。今年又是全运会年,还必须要多下水。”

“上下艇是最需要注意的,因为艇在水里漂着,脚踩进去的时候,要是掌握不

好平衡,很容易掉进水中。”教练一边稳住艇,一边引导记者小心翼翼地上艇。“皮划艇在水上虽然比较稳,但即便是一名专业运动员,在水上一不小心也是十分容易翻船的,在冬季的千岛湖里翻船足可以让你体验到什么叫‘冰冷刺骨’。”

当翻船翻出经验,每个皮划艇运动员都具备了良好的游泳技能。即使在冬训期间,每周教练会安排队员游泳,对于皮划艇运动员来说游泳既是他们的救生技能,又是一种体能训练的好方法。他们的游泳课最少3公里起步,不停歇来回。皮划艇领队张文静告诉记者:“在皮划艇比赛开始前,都会组织运动员进行200米游泳测

试,证明自己自救能力。”

“冬天下水非常艰苦,水上训练和岸上可不一样,稍微一划就基本全身湿透,而且教练对我们的速度有要求,还不能慢慢划。大概2公里之后就感觉手沉了,身体也开始冻僵了,别以为半小时的训练很轻松啊,这才是一天中最艰难的训练。”队员吴江告诉记者。

因在水中经常碰水,有好一些运动员的手上长出冻疮,但就和老茧一样,他们早已不在乎。运动员双手整日握桨,磨破的血泡还未等结痂,就又磨破了。摊开已

长满老茧的双手,吴江说,现在手上的老茧,已厚得用剪刀剪都不疼了。

下水训练结束,运动员会进行10公里的跑步训练,“跑步可以使全身毛细血管得到扩张,身体大量出汗有利于排掉身体在冰水中产生的寒意。”吴光宏解释道,“再者还可以提高运动员的有氧能力。”许多队员跑完之后全身热气腾腾,原本在水上的凉意变成了运动后的舒爽。



## 记者手记

### “苦行”之后是爆发

安静,是千岛湖基地最大的特点。年轻人哪有不喜欢热闹的,在千岛湖基地的生活训练真有几份“苦行僧”的味道,几乎与世隔绝,周围没有商场,没有超市,运动员每天的生活除了训练还是训练。让训练者心无旁骛,这大概是千

岛湖训练基地成为浙江水军,乃至中国水军的崛起摇篮的原因之一吧。

世上没有一杆登天的云梯,勤奋,才是领奖台上最强有力的话语权。为了本届全运会,4年前浙江皮划艇队就开始精心准备。从目前来看,很多队员

都具备了夺金的实力。在中国,皮划艇运动与乒乓、游泳、体操等早已被大众所熟悉的优势体育项目不同,只是刚刚兴起,但浙江皮划艇队依旧在默默努力着,期待着他们在“苦行”后振翅高飞的那一天。  
(朱郑远)