



“杠铃是冰冷的,你不征服它,就是它征服你” 有竞争、比拼劲,浙江举重蓄力振雄风

■本报记者 金万君

在宁波鄞江镇郊区的一处小山坡上,几幢楼房依山而建,宁波市重竞技训练基地就坐落在这里。这相对封闭的环境,却是国家男子举重队浙江组的队员们最为熟悉和亲切的地方。这里留下了他们的汗水,也见证了他们的成长。

对举重队来说,和去年相比,今年的冬训目标已然不同,但正如石智勇所说,无论是奥运会还是全运会,时刻不能放松。



训练后,石智勇在按摩放松



负责日常训练的邵国强教练



对比记者的手,石智勇布满老茧的手显得粗糙

迅速“消瘦”的胶布背后是无数次挺举

随着一声声重物掉落时的闷响,举重队的运动员们已开始了他们一天的训练。

去年10月份起,浙江举重队就正式进入了冬训。负责运动员日常训练的邵国强表示为备战天津全运会,今年的冬训尤为关键。场馆里,运动员们在热身之后,肌肉逐渐地放松,杠铃上的铃片也慢慢地增加到两片、三片……邵国强解释,这是为了达到刺激、拉伸肌肉的效果,也避免突然做大重量时肌肉受伤。

为了在训练过程中更好地保护自己,每举几次,石智勇就会从举重台上下来,将手掌上的旧胶布撕掉,仔细包上新的,那厚厚的一卷,半天就“消瘦”不少。石智勇坦言这次冬训的感觉不错:“前段时间一直在练习辅助项目,很多人都说我已经不是奥运冠军了,在全运会上肯定能取得好成绩。对于我来说,这种信心要有,但练好平时每一次的训练才是最重要的。只有靠每天扎实训练的积淀,才有资本在比赛中展现自己。”石智勇透露,

“我们和教练每周都会开会讨论,再结合自身情况,调整训练计划中的细节。”

“对石智勇来说,在结束奥运周期后,还有一些调整,怎么去制定一个更加适合他的训练计划,对我们来说是一项艰巨的任务。”邵国强说,目前,全运会肯定是最重要的目标。今年的全运会对于石智勇来说意义非凡,由于伤病等原因,前两届全运会上他的成绩并不理想,“4年一次的机会非常难得,希望能好好表现自己,不要辜负大家的希望。”

场上“火药味”十足 场下亲如一家

别看石智勇是奥运冠军,在训练中,小将们对他的挑战也让场上充满了“火药味”。发起挑战的就是冯吕栋。来自海宁的冯吕栋在训练中,和石智勇相互比拼,成绩还不时超越石智勇。曾在辽宁全运会上以总成绩第三获得69公斤级铜牌的冯吕栋表示:“今年的全运会也是我的一次机会,今年

争取再进前三。”

队员之间相互较劲,邵国强很是认可,“这种好胜的心理对两个人都是好事,这也是竞技项目的特征之一,相互竞争对彼此的训练效果也有一定帮助。”

事实上,队员们彼此间也很认可这种竞争关系。“我们之间平常相互鼓励,也相互竞争。不只是日

常训练,比赛上台前我们也会给彼此加油打气。”石智勇说,每次举杠铃之前,大家之间都会大喊“诶!嘿!嘿!”,既是打气,也活跃了队伍中的气氛。“大家在一起就会有一种和谐温馨的气氛,在基地这么多年,这里对于我来说已经像家一样。我跟教练、跟队友们是战友更是家人。”

布满老茧的手掌已成为日常

结束一天的训练任务之后,队员们陆续来到理疗室进行肌肉放松。“为了让运动员保持正常训练状态,我们特地从美国引进先进的技术设备。”队医李居权边对运动员按摩边解释道,“这样按摩半小时到一小时左右,他们的深层肌肉就能松解,进而能够维持肌肉的弹性和关节的活动度,帮助运动员快速恢复。”这段不长的时间,对运动员来说也是难得的享受时光。由

于运动员每天重点训练的肌肉部位不同,导致身上酸痛的肌肉群也不同,石智勇说,“今天腰部的训练比较多,腰部反应也比较大,理疗之后肌肉就会放松很多,我本身肌肉比较紧,快速爆发力比较强,所以每天最后得让肌肉恢复松弛的状态才能保持第二天正常的训练。”

在放松过后,石智勇也不忘对训练时手部磨破的伤口进行消

毒。对比常人的手部皮肤,石智勇的手明显粗糙不少,手掌上还布满老茧。“在训练中这种小伤是再正常不过的事情,我们也已经适应了这种情况,等过几天皮长出来之后就就好了。”石智勇说,“所有的竞技项目都会出现不同的伤病,我们只有不断挑战自己,超越自己的极限才能进步,这也是竞技体育的魅力所在,而且杠铃是冰冷的,你不征服它,就是它征服你。”

记者手记

重复只为一次爆发

场馆里杠铃、铁皮刺激的味道,空气中飞扬的镁粉,还有时不时传来杠铃落地的重响,对于初入举重馆的人来说,或许是会有些不适。但对于举重运动员来说,这些都是他们早已习惯的日常,是他们每天的生活,日复一日,始终如一。

习惯,可能是他们生活中的关键词。习惯每一次杠铃的举起、放下;习惯每一遍胶布的包裹;重复一次次重量的递增。但无论多少次的重复,队员们始终专注对待,就如同石智勇已记不清自己每天要重复多少次包裹手掌的胶布,但他始终记

得这些付出是为了尽全力来回报大家对他的期待。

也许,很多人会觉得举重运动员都是一副“五大三粗”的样子,事实上他们有的并不只是那粗犷的一面。他们面对镜头会害羞,会对远方的家人心怀愧疚,也会在训练之

余有着这个年龄的年轻人所有的兴趣爱好。在外人看来可能枯燥的重复挺举的动作,在他们眼中充满了魅力,因为他们清楚,在这一次次不断重复的动作背后,才能迎来积淀的爆发。

(金万君)