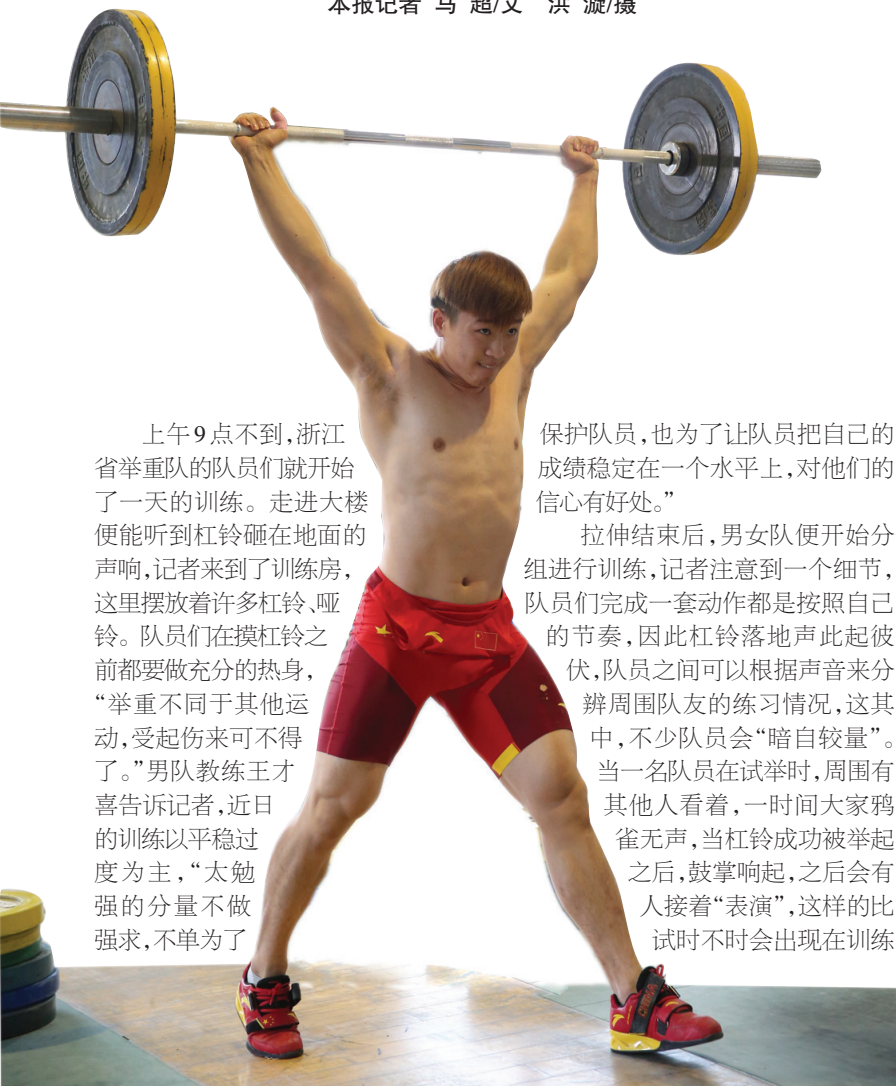


大战将至 鼓声雷雷 重竞技将士们正磨刀霍霍蓄势待发

本报记者 马超/文 洪漩/摄



上午9点不到,浙江省举重队的队员们就开始了一天的训练。走进大楼便能听到杠铃砸在地面的声响,记者来到了训练房,这里摆放着许多杠铃、哑铃。队员们在摸杠铃之前都要做充分的热身,“举重不同于其他运动,受起伤来可不得了。”男队教练王才喜告诉记者,近日的训练以平稳过度为主,“太勉强的分量不做强求,不单为了

保护队员,也为了让队员把自己的成绩稳定在一个水平上,对他们的信心有好处。”

拉伸结束后,男女队便开始分组进行训练,记者注意到一个细节,队员们完成一套动作都是按照自己的节奏,因此杠铃落地声此起彼伏,队员之间可以根据声音来分辨周围队友的练习情况,这其中,不少队员会“暗自较量”。当一名队员在试举时,周围有其他人看着,一时间大家鸦雀无声,当杠铃成功被举起之后,鼓掌响起,之后会有人接着“表演”,这样的比试时不时会出现在训练

竞技体育的魅力在于它追求更高、更快、更强,而重竞技项目展现的力量美学最原始地展现了竞技者的精气神。近日,记者来到浙江体育职业技术学院竞技体育七系探营,以那里发出的声音、散发的韵味和呈现的画面为线索,向读者全方位展示运动员的备战情况。

线索一:声音

举杠前的一声吼:那是竭尽全力的高亢呐喊

房的某个角落。

除了杠铃接触地面的声音外,队员们试举前的大吼声也直接传到了楼外。王才喜说,这样的方式是为了让运动员调动情绪,一股劲往往就可以随着吼声传递到全身,“队员的状态都还不错,虽然几名主力在外训,但这里的队员也都在拼命。”男队曹史佳琪坦言,还是要放下包袱轻松上阵,“感觉都还不错,全队的备战氛围也很好,只要好好发挥就行。”

记者了解到,男队成员石智勇和冯吕栋正在宁波进行封闭集训,两人目前状态良好,近期训练以巩固为主。二人从去年十月就开始了全运会的封闭备战,据悉,本月30日,浙江男子举重队将同时从杭州、宁波两地奔赴天津。

同样是训练时发出的声音,浙江跆拳道队训练时没有器械的声音,取

而代之的是动感的音乐,教练朱峰说,节奏感强的配乐,可以让队员们踢腿和转身更有劲、更迅速,也更兴奋。

采访时,队员们正在室内绕圈跑,而朱峰在摆弄两台笔记本电脑,原来,他正在调试着电子计分系统,“比赛就是用这种系统,平时训练我们也都都会拿出来用,备战期间更是如此。”

除了3名正在在国家队集训的队员,队里只有吴伟杰和张婧将参加此次全运会,也因此,其余的队员很多时候充当了陪练的角色,“感谢队友,近期的训练很多时候都是围绕着我们展开的,比如攻防和对抗上,他们都会放弃自己的训练进度陪我们练。”张婧告诉记者,正是有队友的鼓励和陪伴,自己的信心更足了,上一届全运会她与金牌失之交臂,这一次她会更加珍惜机会,不留遗憾。

线索二:气味

训练房的汗味:那是不留遗憾的壮士气概



下午3点,摔跤队的队员陆续来到训练室,虽然清场了一中午的时间,但依旧能闻到依稀的汗味。看过《摔跤吧爸爸》的都知道,摔跤运动对力量和柔韧性的要求非常高,比赛时,两人保持一个姿势却比拼着角力。在浙江队的训练中,经常能看到队员虽然没有做大幅度动作,汗水却已经挂满额头,“我们的出汗量不比别人少,要把对手摔倒按住很费劲,解除别人的压制就更累了。”老将王姜峰向记者解释起了这汗味,“房间里的汗味难免的嘛,夏天开着空调,气味更散不出去了。”算上这届全运会,王姜峰已经是浙江的“三朝元老”,对于全运会备战他有着自己的看法,“越是关键时刻越不能急躁,就和比赛时一样,沉着冷静才有可能最后取胜。”

散发着浓郁备战味道的还有省散打队。此次全运会,散打队8人晋级决赛。记者了解到,因为散打比赛大多时间在早晚,所以近期备战都是早晚各一练,为的就是早早适应比赛节奏,“模拟全运会赛制时间,能让队员把兴奋点给调整过来,晚上的比赛也未必不好,下午可以有充足的时间休息。”教练尤邦孟告诉记者,每天下午他给8人的任务就是两个字——休息。

不过,记者采访时,还是有不少队员在苦练,虽然此次无法参加全运会,但其余的队员们同样付出了许多。“不去的人更辛苦,除了早晚当陪练,下午自己还得训练。”尤邦孟告诉记者,个人项目,团队作战是他们的特点,也是优势。



线索三:画面

动静相宜的训练场:那是华山论剑前的凝神静气

武术套路讲究行云流水一气呵成,往往在武术训练中,给人的最大感觉就是静。在学院的武术训练场里,王地正在角落里的一块场地上打坐,这是他最近养成的习惯,他说在训练开始前和结束后,打坐5分钟都能让自己精力更加集中。

本月28日,全运会武术套路的比赛就将开始,近日的训练,王地以完成整套动作的成功率为主,教练郑波告诉记者,武术套路比赛扣分严格,高手之间的最终差距往往在0.1-0.2分左右,也就是说,哪怕运动员动作中有一点闪失,就可能与奖牌擦肩而过。

训练中,王地显得比较放松,还主动和记者聊了起来,“就像乒乓球一样,在世界上得冠军的难度比不上在国内夺冠。”2013年在辽宁,王地获得了那届全运会的一枚银牌,这一次,他的目标是夺金。

在王地边上的场地里,队友戴丹丹一直在重复练习着一个动作——空中转体踢腿。只见她双脚站立,起

跳、转体、踢腿几乎同时完成,最后单脚落地站稳。记者数了下,连续踢5次,中间再休息一分钟,再继续练习。

像这样的队员训练场里还有很多,虽然动作不同,但他们大多沉浸在自己的练习中,有反复雕琢一个动作的,也有不断完成一整套动作的,有的快,有的慢,整个训练场呈现一股动静相宜的和谐。

