

三届元老领衔,“小鬼当家”鼓劲 蹦床队稳扎稳打打磨技术

本报记者 洪 漩 文/摄

走进浙江体育职业技术学院体操馆,较往常少了一丝喧闹,体操队早已赶赴北京参加外训,艺术体操

的小花们也在前几日结束天津全运会的征程,目前留在馆内的只有蹦床队的队员们。场馆内空调开得十足,但是大家身上渗出的汗水依然浸湿了训练服。蹦床队的小将们正在借力蹦床弹到空中,翻完筋斗又落下,一遍遍反复,起起落落,连他们自己也不曾统计过一天要多少来回。

就在上个月举行的全国蹦床冠军赛上,浙江蹦床队包揽半数金牌成为最大赢家,无疑是给“小鬼当家”的蹦床队莫大的鼓励。回归省队后,小队员们对接下来的备战自然更是干劲十足,在教练的指导下,不断打磨着自己的技术动作。贾芳芳和一众师弟师妹们在窄长的专用跑道上助跑,完成一整套包含前空翻、后空翻、侧空翻等高难度技术动作,最后稳稳地落在跑道尽头的垫子上。

蹦床队主教练孙培利扭头指着身后苦练的队员们说,经过了上半

年的锦标赛、冠军赛、全运会预选赛,蹦床队很好地完成了前半期的任务,接下来的重心着眼于下半年的全运会赛场。“在这个炎热的夏训中,运动员们克服了很多困难,也做足了充分的准备,针对理想的目标前进。”孙培利说。

近年来,在世界级大赛中,贾芳芳都以绝对优势独领风骚。用孙培利的话说,“她对我们的团体分来说又是助了一臂之力”。

这是贾芳芳第三次出征全运赛场。提及“老大”这个称呼,她有些害羞地表示自己不是很适应。“我不能因为取得一点成绩就以老大哥自居,但是我依然希望能够给师弟师妹们带来一些正面的激励。四年一届的全运会,我和队友们会调整好心态,放松心情,然后拼尽全力,相信幸运之神会站在我们的身边。”说完,贾芳芳朝记者微微挑了一下眉毛,这个短发的姑娘脸上洋溢的自信让人忍不住想为她鼓掌。

精益求精扣细节 体操小将 蓄力战全运

本报记者 洪 漩 文/摄



三周前,省体操队总教练陈红携浙江的体操小将们前往北京外训,随后他们将直接从北京赶赴天津全运会赛场。此前在竞技体育四系召开的全运会出征动员会上,陈红作为教练员代表作了主题发言,她表示:“人生能有几回博”,在决战全运会最后的关键时刻,教练员运动员集中精力、锁定目标,积极配合,认真对待每一堂课,精益求精扣好每个细节,不断提高技术水平。

拨通陈红的电话,听得出她的声音有些沙哑,“快临战了,训练难免有些疲惫,大家都紧绷着一根弦。”不过,让她欣慰的是,疲惫的训练不断磨练着整支队伍竞技状态。

据了解,此前在全国体操锦标赛上分获女子高低杠冠军和女子平衡木亚军的罗欢和黎琪在近期的备战中表现良好,大伙儿努力做好每个过程,争取以高昂的斗志、精湛的技术、最佳的竞技状态,迎战天津全运会。

陈红还强调,临战之前,体操队更是要防伤防病防情绪浮躁,力争完成任务。

羽毛球队稳心态,练实战 全运赛场无惧对手,年轻队员羽翼渐丰

本报记者 沈梦雪 丁梦婧 文/摄

在上个月结束的全运会羽毛球资格赛中,浙江男女羽毛球队一场未输,以小组第一成功晋级全运会决赛。这样的成绩让其他省市的羽毛球队刮目相看——浙江队特别像林丹、谌龙那样的明星球员,只有刚刚二十出头的郑思维、陈雨菲等人。他们身后,还有许多正在努力冒尖的小队员们。

昨日下午,在宁波奉化体育馆里,浙江羽毛球队的队员们正在进行全运会前的冲刺训练。除了正在参加世锦赛的国家队队员,浙江队的主力队员们“全营开拔”,于本月14日来到奉化,在这里进行为期两周的集中训练。

场地上,教练王琳正带着队员们在做力量训练。“羽毛球项目需要体能,所以除了基础练习,我们一周会安排2-3次力量训练。”她说。

此次的集训内容主要以对抗性、实战性的抢分训练为主,“队员们两两队战,模拟比赛,结合实战来

扎实自身基础。”王琳表示,女队首战的对手是北京队。休息时间里,队员们都会去看预赛时的录像,“分析对手的打法,进行针对性训练。”知己知彼,百战不殆。资格赛上小组第一的成绩是队员们一场场拼下来的,“其中有几场打得很激烈”,王琳希望队员们能在接下来的比赛中延续这种势头,“一场场拼,一步步走。”

在王琳看来,队员们心态很稳定,“他们中有不少老队员,有的参加过两届全运会,平时也有在参加全国锦标赛,所以心态不成问题。”队员叶炳宏表示,大战前说不紧张是不可能的,不过会以平常心对待比赛。作为前辈的王琳送给队员们的全运“秘诀”是保护好自己,“他们的心态、技术其实都很稳定了,就是到时候住宿、饮食等方面要注意。”

而在杭州,浙江体育职业技术学院羽毛球馆,小队员们同样在蓄力。“手臂伸起来,动作到位……”浙江羽



毛球二队教练桑洋在场边指导着队员的动作,时不时还亲自示范给队员们看。

力量房内,队员们早已练得热火朝天,跑步、举杠铃、负重、深蹲,每个人都在器械旁自觉地练习着。这就是浙江羽毛球队队员每天的早晨,辛苦又充实。

来自诸暨的杨志华举着80公斤的杠铃做深蹲,像这样的动作他每天要做50个,每次做完他都觉得自己“重获新生”。除了全蹲之外,还有上肢训练,70公斤的杠铃片,每组20个,一共做5组。他说:“因为最近天气

热,每次做完力量就觉得衣服都湿透了,就想躺在地上。”已经打了9年羽毛球的他一直把前辈郑思维当成自己的偶像,在他心底也有一个梦想:从二队上一队,未来进入国家队,成为更优秀的运动员。在今年的全国青年锦标赛上杨志华获得团体第三,单项第五的成绩。

球馆内散落一地的羽毛球,队员们在场地上重复着搓球、吊球、杀球等动作,这一届天津全运会的大幕即将拉开,下一个全运周期的队员们也正在这里蓄势待发,相信他们会给浙江羽毛球再添浓墨重彩的一笔。