

不同的步调 相同的目标 浙江田径健儿厉兵秣马亟待出征

本报记者 马超/文 沈梦雪/摄

第十三届全运会的脚步日益临近,大战的号角即将吹响。就在这大战一触即发之际,浙江田径健儿们的备战情况如何?是在查漏补缺还是努力做好心态调整?近日,记者来到浙江体育职业技术学院探营,感受临战氛围。

7圈和15圈 步调不同 目标相同

早上9点,位于学院西侧的室内田径馆里,不时传出跑鞋踩过塑胶跑道发出的“咯叽”声,与往日不同的是,此刻在训练馆里的队员却没想象得多。近期,浙江短跑名将谢震业和撑杆跳名将李玲等队员正在北京封闭集训。此外,因为是备战时期,在学院的许多运动队都有自己的训练时间,不少运动员会采取“错时”训练。

竞技体育一系副主任谢建辉告诉记者,一来,错时训练可以有效地帮助运动员恢复身体;二来,有些开赛早的项目,队员会按照全运会比赛时间来进行训练,让自己的身体早一点习惯特定时刻,有助于兴奋点在比赛时适时爆发。

大多数运动队一天的训练都是从慢跑开始,田径队更是如此。在慢跑队伍里,记者发现了陆敏佳。“第七圈了,差不多也活动开了,一会再去压压腿。”前不久,陆敏佳以6米67的成绩在今年的中日韩田径对抗赛上夺冠,也刷新了她近年来的最好成

绩。可对自己近乎苛刻的陆敏佳并没有自满,“我觉得我能做到更好,虽然不再年轻,但我能感受到身体里还有那股能量,可以再爆发。”

与跑了7圈的陆敏佳相比,跑了15圈的铁饼选手张孟杰全身都被汗打湿了。在赛道旁休息的他回忆起4年前的辽宁,当时因为几公分的细小差距,他被拦在前八之外。然而在今年,在全国田径锦标赛中,张孟杰爆发,在进队十年之时终于得到了全国冠军。

采访中,张孟杰显得很淡定,也很沉稳。“最近的训练比较小心,要避免受伤,因此我会更加专注。”跑完步后,张孟杰开始在教练王军的指导下进行技术动作的训练。在一天两练的情况下,上午通常是调整与无饼训练,下午则会到室外场地进行有饼训练。王军告诉记者,张孟杰今年的训练一直表现不错,时常能投出59米的优异成绩,而这样的成绩如果移植到全运会,争金的希望是极大的。



先苦后甜 用汗水浇灌胜利之花

采访中记者发现,虽然是室内场馆,但气温也达到了36摄氏度,湿度有65%,所有人的衣服都是湿的。而场馆墙壁上的风扇并没有打开,为的是避免运动员着凉,以及多流汗,大多运动员都习惯了这样的环境。

不过,运动员也擅长苦中作乐的本事。在训练场的一角,目前最好成绩排在全国第13的丁硕正在进行跳高起跳前的技术动作练习,教练陈银河在一旁高喊“这次脚步慢了就追加5组!”一旁的小队员看到也起哄,想看笑话,没想到最后所有人一起追加

了几组练习,不过过程并不痛苦,几个小伙子屏着笑很快就完成了教练的任务。

全运会是争金夺银的角斗场,同时也是所有为之付出努力的人证明自己的舞台。据悉,此次天津全运会浙江田径队将派出55名运动员参加24个小项的比赛,无论在参赛人数和参赛项目上都比上届辽宁全运会要多。谢建辉表示,每一位参赛运动员都是浙江田径队的一分子,汇聚每一股力量,浙江田径将在天津赛场结出胜利果实。

浙江泳军兵分三路为全运“冲刺”

本报记者 沈梦雪 文/摄

全运会的脚步越来越近,浙江泳军在不到一周的时间里做着最后的冲刺。最受关注的浙江泳将孙杨在参加完浙江代表团出征仪式之后第一时间赶往中国香港跟着外教丹尼斯进行恢复训练;徐嘉余、傅园慧、叶诗文在昆明高原“蓄力”之后返回大本营;而汪顺、毛飞廉等年轻将士则在浙江体育职业技术学院游泳馆“驻守”,做着出发前的调整。

近日,记者前往浙江体育职业技术学院游泳馆近距离感受了浙江游泳健儿的冲刺热情。

当天下午2:30,距离正式训练开始还有半小时,浙江游泳队教练朱志根提着一大袋蛋白粉走进游泳馆,帮

队员换好饮用水。没过多久运动员们也陆续进入泳池,自觉进行热身。室外40℃的高温,伴随着蝉鸣的聒噪,泳池里水流的声音回荡在游泳馆,训练也正式开始。

“从布达佩斯回来之后,队员们的状态都调整的不错。”朱志根说,“这段时间主要是针对运动员的耐力和速度进行强化训练,因为全运会迫在眉睫,现阶段的训练要让运动员感到紧迫感。”

简单热身之后,运动员们跳入泳池,他们在泳池里前行速度不快,但是记者要小快跑才能让镜头跟上他们。游泳馆里“为祖国争光,为人生添彩”的红色标语倒映在蓝色的泳

池,和来回劈波斩浪的运动员们构成别样的风景。

此前刚刚在布达佩斯游泳世锦赛上获得200米个人混合泳铜牌的汪顺回来之后也在积极地做着调整。他说:“之前的比赛让身体比较疲劳,现在就是想尽快把状态调整好,在接下来的连续作战中有更好的体力来应对。”回顾此前大半年来的训练经历,汪顺说在美国外训期间学到不少新东西,比如出发、转身、比赛氛围、应战心态,现在回到学院训练有一种沉淀的感觉。

之前一直在高原恢复体能的傅园慧16日已经回到杭州进行最后的冲刺,接下来她将与浙江游泳队一起出征全运会。因为在布达佩斯世锦赛上未能成功卫冕50仰泳,她内心还是有些遗憾,她说:“不管怎么样我会按照教练要求的训练计划训练,争取在全运会上把冠军拿回来。”

对于队员们的表现,朱志根表示会在接下来的训练中提出更高、更快的要求。他说,对于久经沙场的老将来说,全运会是一场阶段性的验收,对于初出茅庐的小将则是新的起点和挑战。值得一提的是,今年十月份,浙江这位功勋教练朱志根即将退休,这也将是他最后一届全运会。“作为老教练我一定会站好最后一班岗,更好地投身于比赛,为浙江游泳事业



做贡献。”无论说到任何话题,朱志根的回答永远绕不开浙江游泳的发展还有那些已经在世界舞台发光发热的运动员们,这大概就是一位教练员对自己的事业投入无尽热爱的真实写照。

另外,作为队伍绝对核心,孙杨在今年天津全运会上将代表浙江游泳队出战七个小项,其中个人项目包括100自、200自、400自以及1500自四项自由泳比赛,不仅赛程密集,而且对体能又是很大的考验。此前,他在接受采访时表示,希望自己能够克服跨项多、训练任务重的困难,努力保持良好状态。目前还在香港调整状态的孙杨说:“丹尼斯对我的帮助也很大,这段时间就是调整冲击阶段。”

直到记者离开,运动员们还在泳池里训练,岸上的教练员们拿着秒表掐着时间,游泳馆外艳阳高照,馆内的浙江游泳健儿也正用饱满的精神为全运会做着冲刺。

