

杭州世游赛进入倒计时 汪顺、傅园慧全力备战期待发挥最好的水平

本报记者 王宇怀

“

距离杭州世游赛的时间越来越近,浙江泳军的备战也逐渐进入最为紧张的阶段。上周五,记者走进浙江体育职业技术学院,提前探营了泳军的备战情况。当天下午,学院游泳馆泳池中就开始扑通扑通“下了饺子”,游泳队的运动员开始了有条不紊的训练。有人并排游在一个泳道,有人排成一列纵队相跟着,随便“捞”起来一位,不是纪录保持者,就是冠军。

”

水中“捞”出的第一位是泳迷偶像担当傅园慧,短池比赛对于她来说,虽然不是主攻项,但她仍会参加50米、100米仰泳两项个人赛和女子混合泳的接力。从训练中不难发现,傅园慧目前仍然以短池中的转身训练为主。对于能在家门口参加世锦赛,“洪荒少女”十分坦然,她说:“这次比赛更主要还是想感受家乡人民的热情,尽全力游出自己的最好水平就可以。”

同样,在结束了此前三站世界杯分站赛的汪顺也回到了杭州,当天下午,他也正跟随着教练朱志根进行着恢复性的训练。此前三场分站赛,汪顺参加了8场连续性高强度比赛,他也坦言,目前整个人的状态还有些疲劳,回到杭州之

后,最近天气也比较阴冷,出现了一些感冒的情况,不过好在问题不大。未来一周,他会把大部分精力放在体能恢复和身体状态的调节上,让身体回到一个正常状态后就会投入到最后的比赛时间。两年前的加拿大温莎短池世锦赛,汪顺拿下一枚200米混合泳的金牌创造历史。今年在家门口比赛,他也希望自己能够成功卫冕,甚至冲击400米混合泳的金牌。

来到浙江泳军的训练馆中不难发现,原先纵向的泳池浮标线已经被更换为横向,长池已变短池,此举也是为了配合杭州世游赛的备战。目前,浙江泳军进入冬训期已经三周,朱志根告诉记者:“对于运动员来说,一年之计在于冬,冬训的成效很大程



度决定了他们明年的比赛表现,训练也初见成效,几名运动员在之前的世界杯分站赛中也连破纪录。目前,队伍的训练重点放在了速度的提升上,也是为了运动员们在杭州世游赛上能有好的表现。”

世界冠军为爱发声 用声音传达温暖力量

本报记者 周 斌

本报讯 近日,一场以《爱与声音献给你》为主题的公益朗诵晚会在浙江体育职业技术学院报告厅举行。这也是原定100场盲人公益演出的第七场,出演的不仅有浙江省盲人学校朗诵团的同学,还有浙江游泳队的运动员。世界冠军汪顺和傅园慧也走上舞台,用声音传达温暖力量。

将上台朗诵《小池》的汪顺早早地来到报告厅。所谓“临阵磨枪不快也光”,汪顺向本次活动主持人王帅学习朗诵技巧,简单的训练后,汪顺的朗诵就有了很大进步。一下台,汪顺便被参加演出的小演员们层层围住,要求合影留念,紧张“备战”的疲惫也被他们的热情洗去不少。汪顺说:“盲人学校的同学们会和我聊很多游泳的事情,我也会把在泳池里看到风景介绍给他们。希望今后能为他们描述更多风景,也希望可以通过自己的一点力量,为他们做更多事情。”

浙江省盲人学校的同学们在舞台上大胆地挪动着脚步,用洪亮的声音把自己对诗词深刻的理解分享给在场的每一位,通过声音把自己感受到的世界描绘了出来。

“洪荒少女”傅园慧的朗诵作品是《晓出净慈寺送林子方》,能听出她有些感冒,但她毫不吝啬地把声音献给大家。台下,傅园慧为每一位盲人学生加油鼓气,她表示:“能参加这样的公益活动,可以多传播一些正能量,也给需要帮助的人多一点关爱。”

活动现场,浙江体育职业技术学院游泳系还向青岛热永小学进行了爱心捐赠。浙江体育职业技术学院游泳系副主任徐苏瑾介绍说:“游泳系一直以来育人创佳纪,平时也经常参与公益活动。我们也希望通过这样的活动,从小培养运动员的感恩之心,传播正能量。”

斩获双金! 六年后再次登顶全国 我省古典式摔跤创造新历史

本报记者 崔义刚

本报讯 近日,2018年全国古典式摔跤冠军赛在山东淄博落下帷幕。浙江队收获2枚金牌,另外还有3个级别进入前8名。“我退役之后(2013年),浙江就没有拿过全国冠军了。而同一次比赛中拿到2个冠军、多名队员拿名次,这是浙江历史上第一次。”国家队小级别组教练员、浙江队主教练盛江相告。

两个冠军分别是55公斤级的周云墙以及60公斤级的胡迪。决赛中,胡迪对阵国家队队友、2017年全运会冠军托儿巴图,他以上半场不到

2分的时间,8:0绝对优势战胜对手。“上半年全国锦标赛决赛中,胡迪输给了对手,这次我们做了针对性的布置。”盛江正是胡迪在国家队的主管教练,他评价爱徒“训练刻苦,技术动作很全面。”

让盛江感到欣喜的,不只是这一次比赛中的表现,而是浙江摔跤的发展前景。“出成绩肯定和底蕴有关系”,盛江说,现在我省摔跤项目的开展比较普及,很多县里都有摔跤队伍。“现在练摔跤的孩子比较多,这个项目比较好地培养综合能

力,对于爆发力、速度、耐力的要求都非常高。”

通过省级比赛或者地方教练员推荐,优秀的苗子得以进入省队。通过省队郑军、黄任行等教练员的努力,将培养的苗子输送到国家队。“成绩的获得离不开各级教练员的付出。”盛江认为,浙江摔跤有这样的突破,离不开团队的整体配合。

未来,盛江希望通过大家的努力,各地市能有更多好苗子涌现出来,让浙江摔跤“更上一层楼”。

冬训正酣 省武术健儿针对训练、有的放矢

本报记者 王品斌

本报讯 在刚结束不久的2018年全国武术套路冠军赛上,省武术队以微弱分差,错失金牌。“没能拿到金牌就说明我们仍然有不足之处,在接下来的冬训中,我们要针对这些失分项着重进行训练。”省武术队总教练沈建军告诉记者。

自天津全运会结束之后,各省的武术队成员发生了极大的变化,或是因为新老交替,或是因为阵容改变。

为了能更好面对全新的对手阵容,在今年度的冬训当中,省武术队制定了相应的训练计划,让队员们的训练更有针对性。沈建军表示,武术比赛不同于其他项目,除了扎实的基础和稳定的发挥外,还需要针对对手做出不同调整:“教练员们仔细研究了对手情况,针对刀、枪、剑、棍、长拳、南拳等项目不同的运动规律以及运动员的自身特点情况,做出了具体部署,以此来

面对明年的全国武术锦标赛。”

值得一提的是,队中戴丹丹和王静申等人将在下周出战在河北保定举行的全国性大赛,为了让他们能够更好地面对比赛,在基础训练之外,教练们还给他们增加了专项技术和体能方面的训练。

对于今年冬训的目标,沈建军表示,“从细节着手,紧抓基础,以备新赛季的各项大考。”