

春意近 年味浓 浙江体育冬训备佳酿

本报记者 马超 朱郑远 崔义刚

岁末年初,各行各业“偃息歇鼓”,可浙江体育健儿却没有放松。由于正值两个备战周期的间歇,即将到来的这个春节,不少运动员、教练员终于可以在家度过了。不过在此之前,他们还在抓紧节前的最后一点时间,在赛道上、在靶场内、在泳池边,依旧有他们刻苦训练的身影。

游泳队、摔跤队:冬训调整各有妙计

关键词:抄书、雪地

“撸铁”抄书 浙江游泳队静中有动

上午8点,位于学院游泳馆一楼的力量房里,健身器材发出的金属敲击声示意着队员们一天的训练已经开始。教练朱志根站在房间的中央,注视着队员,并没有太多的叮嘱。因为力量训练都是按照事先计划进行的,从项目到数量,都精准把控。

在角落里,刚完成了臂力训练的汪顺一脸严肃。一个小时的力量训练,他一直沉浸在自己的世界里,汗水打湿了他的额头和后背,这样的汪顺与平时那个总以乐呵呵形象示人的他有着截然不同的气场。

对于24岁的汪顺来说,今年冬训的主要目的就是调整,在经过去年世锦赛和全运会的洗礼后,他急需恢复,而冬训便是最好的机会。

实际上,调整是游泳队今年冬训的主旋律。即便是前不久的高原训练,也以有氧训练为主,并没有加大训练强度。“这个冬天以恢复为主,毕竟去年比了很多大赛,之前在高原待了

四周,大家的恢复情况都还不错。”朱志根介绍说。

虽然没有加量,但不代表训练就可以放松。结束了力量训练后,紧接着又是下水训练,近40分钟,队员们就这样来回地游,期间借助着辅助器材,时不时变换泳姿。岸边的朱志根眼睛盯着每一位队员,看到有人偷懒或者动作不到位时,他就在岸边喊,说得最多的那句还是:“训练是为了你们自己,想要取得成绩只有平时扎扎实实地练。”

朱志根向记者介绍,近期目标是全国游泳冠军赛,这也是今年雅加达亚运会的选拔赛,争取要让更多队员参加亚运会。

与朱志根相似,徐国义也希望用冬季调整来为队员们蓄力。“今年的冬训还是给他们一个调整,来年还有大赛,一切都为亚运会和短池世锦赛作准备。”在徐国义看来,运动员就和高速运转的跑车一样,在经过激烈消耗后都需要保养。

浙江摔跤队冬训显男儿本色

前不久,赤膊在雪地里训练的省摔跤队成为网红,然而这样的训练只是摔跤队冬训的一个缩影。

下午三点,随着音乐的律动,摔跤队的小伙子们已经开始了热身慢跑,在馆里跑上15圈后,队员们开始脱去外套,此时不少人的脖子和额头上已经渗出了汗水。就在大伙儿开始准备开始下一阶段训练时,还有一个人仍在跑步,他是16岁的张哲宁。

张哲宁是年初刚从舟山少体校选拔上来的小选手,因为年龄小,训

练时他总是落在最后,到队伍已经1个半月的他也不是没有收获,就体重而言,他已经成功“瘦身”10公斤。“和少体校相比,省队在技术和体能上要求都要高很多,我每天很努力在追赶大家。”除了省队的严要求高标准外,最触动这小将的还是队里的氛围,“教练经常强调我们的精气神,鼓励我们保持男子汉的那股劲儿。”张哲宁说。

摔跤队训练馆的墙壁上装裱着三个大字——精、气、神。强调男子汉气



去年取得个人突破的徐嘉余在这个冬训期间过得很“佛系”,不同于汪顺的埋头于健身器械,徐嘉余调整放松的方式很特殊——抄书。“压力大的时候会选择打游戏和看书,实在不行就会抄书,抄自己喜欢看的书,比如《时间简史》,比看书还过瘾。”

平和的心态是徐嘉余目前的写照,在新周期的征途里,“甲鱼”坦言不会有太多思想包袱,但还是会尽自己努力去争取更多的冠军。“做好自己,放平心态,虽然会很难,但还是要去。”

体操队、射击射箭自行车:年前备战争分夺秒

关键词:默契、考试

技巧双子星期待年后开门红

今年4月,世界技巧锦标赛就将拉开大幕,因此李安和项凌志这对男子体操技巧双子星在这个冬训并没有过多的修整,而是更加马不停蹄。

离下午训练开始还有半小时,在学院竞技体育四系的体操馆里,李安和项凌志已经先人一步开始了训练。比别人早到是二人的习惯,用老大哥李安的话说,这便于他们集中精神。

二人从热身、拉伸开始了下午的训练,在完成一个顶举的动作后,李安显得有些不满,“刚才你翻上去的时候重心稍稍有点偏,我很费力才稳住了手腕,下次要注意点力道,不能太猛。”年长7岁的李安承担的多是托举的力量活,起到动作支撑和保护的作用,2000年的项凌志则负责在“天上”展示高难度技巧,二人的配合必须恰到好处,不偏不倚。

在技巧练习的间隙,二人不忘及时总结,“要完成高难度的动作,有一点偏差都有可能导致失败,而且会造成自己和搭档的受伤,所以一套动作做完我们都会立刻总结,然后马上改进,用身体去一次次习惯正确的动作。”项凌志告诉记者,两人在造型和抛接的稳定性上还有提升空间,最近正有针对性的进行训练。

据悉,双人技巧赛今年在评分标准上有了变化,从以往突出技巧和难度到了如今技巧、



难度、艺术表现并驾齐驱,恰恰是艺术表现上,双子星还稍欠火候,为此,队伍在训练计划上也做了调整。“冬训期间,特意为他们增加了艺术表现上的训练,每天都有一定时间由艺术舞蹈老师授课,他们比较内向,在这点上和性格外向的欧美运动员之间还有很大差距。”教练陈洪恩表示,有不足就代表还有进步的空间,在剩下的一个多月里,抠技术细节、情绪表现都将是重点。

检验冬训成果 射手年前迎“大考”



春节很快就要到了,很多人都在紧张地“忙年”,在位于长兴的浙江省射击射箭自行车运动管理中心里,几支队伍刚刚进行了“期末考试”。

在射击馆内,只见一排排靶靶整齐排列,十几名射击运动员穿着厚厚的射击服,或是持枪而立,或是匍匐

瞄准,清脆的枪声过后,她们低头沉思,调整着呼吸节奏,再重新瞄准靶心。

女子步枪项目的教练员葛宏砖表示:“这是我们中心年前的一次考核,也是对近期冬训成果的一种检验。”葛宏砖说,队伍在此之前进行了后备人才的集训和整个浙江省的大集训,表现优异的运动员已经留队了。冬训期间,他们进行了有针对性的训练,“之前进行过夜训,训练量也有所增加,因为过完年就要打全国赛了。”

在考核过程中,葛宏砖在现场放起了流行音乐,给队员们一些干扰,葛宏砖说:“作为一名射击运动员,心理素质是最重要的。训练中我们也会经常制造嘈杂的环境。”

田径队水上项目:卧薪尝胆精扣细节

关键词:踢球、新人

浙江田径期待新年新速度

早上8点半,郑小倩和队友正走在前往田径馆的路上,不过她们正在交谈的却不是即将开始的训练内容,而是如何分组踢球。到了田径馆,六位小伙伴开始围成圈相互传接着足球,教练童笑梅正试图截断队员们的传球。这样的游戏一直持续了40分钟,队员们才逐渐脱掉厚外套,开始进入早上的训练内容。

“踢球能帮助队员们热身,还能拉伸大腿肌肉,是一种比较放松的热身方式。”女子中长跑组教练童笑梅告诉记者,多踢一会球也有助于活跃队内气氛。

虽然今年冬训的大基调是以调整为重,但郑小倩并没有丝毫放松的打算。在天津全运会上意外摔倒,让这位乐天的姑娘没能如愿站上领奖台。对于遗憾,郑小倩用最短的时间去消化,因为她知道,新的周期已经开始,又一个四年在等待着她。

今年冬训,郑小倩走出阴霾,就算是足球游戏,她也是最卖力的那一个。“过去的就过去了,多想无益,还

是要向前看,毕竟机会还有很多。”郑小倩说。在完成了一组1500米的测试后,郑小倩径直走到赛道边,看起了下一步的训练内容。虽然嘴里还大喘着气,但她的思绪并没有停止,看着训练内容表,还不时和童教练交流着技术细节。郑小倩的努力还感染着队友,训练中,经常出现“备课外”的技术讲评:因为郑小倩主动与教练交流,其他队员逐渐围拢过来,从两个人的单独指导演变成一堂技术课。

与郑小倩和童笑梅不同,陈翀只能每天和爱徒冯志强微信沟通,“他这次随国家队去美国集训效果不错,每天的情况他都会微信上和我分享,我也好知道他的情况,放心一点。”

从去年10月到现在,冯志强已经前往美国两次,一次是参加美国短跑名将迈克尔约翰逊的训练营,还有一次便是现在随国家队集训队去美国的集训。

采访时,陈翀正在组织队员进行力量训练,有压着杠铃片练腹部肌肉的,也有腿上绑着皮筋练大腿力量的,陈翀告



诉记者,冬训主要目的是为了全年打好基础,从体能储备到力量都需要在冬季进行磨砺。“因为新周期第一年,今年相比往年量上少一点,但该有的还是得有,毕竟三月份的全国室内竞标赛就快开始了。”陈翀介绍说,年后即将开赛的室内赛是检验冬训的好机会。就在部分队员练力量时,陈翀又到跑道上开始纠正几位队员的起跑,抠细节和练力量是现阶段的主要训练任务。

浙江皮划艇队冬训注入新活力

皮艇迎面受到水浪冲击的一瞬间,一名皮划艇队队员随着浪声掉落水中。不到10秒钟,他又麻利地将皮艇翻了一个身,然后迅速的回到艇上。与此同时,不少队员正三两搭档,抬着约12米长的双人艇走出船坞。

寒风里的冬日,这热火朝天的水上集训场景,省水上运动队几乎每天都要在千岛湖国家水上运动训练基地中上演。虽然冬季是最容易让人犯懒的季节,但对这些浙江的水上健儿来说,冬天却是最重要的时节,体能储备以及技术的“打磨”都是冬训的主课。

“队伍中来了许多新鲜血液,冬训主要以储备体能、打基础为主。而老队员则以调整为重,促使他们在新周期中能够保持巅峰状态。”省赛艇队主教练高炳荣向记者介绍,在天津全运会结束之后,赛艇队就开始到全省各地补充了一批新鲜血液。

身材高大的陈佳敏是赛艇队女子公开级的一名新成员,这位2002年出生的姑娘是刚从嘉兴输送至省队的,“这是我第一次在省队冬训,感觉和在市队中的氛围有所不同,自己的提高也很快,听说还会上高原,应该会很有趣。”陈佳敏憧憬道。

和水中的训练相比,让陈佳敏感觉更“刺激”的是测功仪训练,用陈佳敏的话讲,这就像是拿出百米冲刺的速度去跑马拉松,那种“灵魂出窍”的滋味,简直难以形容。“2



公里的测试结束后,我就累得直接躺下了,手臂、腰、腿,浑身上下难受得不得了。”

“我们从去年11月底左右开始冬训,这段时间新人们表现不错,不仅成绩提高得快,而且心理素质也过硬。”赛艇队女子公开级教练奚春群告诉记者,这一批年轻的小将在前不久杭州那一场大雪中,依旧在水上保持着极高的训练热情。而在成绩上,2公里测功仪最快的新人已经能控制在7分05秒左右,这个成绩在老队员中也可以排到中等水平了。

不仅在赛艇队中有着新面孔,在皮划艇队中同样有了一群“小鲜肉”。“这次男子皮艇有9名新人,这次冬训除了提高个人能力,还有一项重要的工作就是完成新老交替工作,同时促使新人更好地融入新的集体。”男子皮艇主教练吴光宏坦言道。

新老交替是新周期大部分运动队都需要直面的一个问题,毕竟运动员到了一定的年龄,竞技状态难免会有所下滑,肯定要有年轻队员来顶起大梁。

吴光宏表示,新周期的第一次冬训对于教练来说也是对新人的一次摸底,了解众多年轻队员的各自特点,看看能否接过老队员的衣钵。他认为,培养运动员一定要了解他这个人的方方面面,例如家庭、性格都包含其中。只有摸清了队员的心理,教练才能够有技巧性的指导队员开展训练,鼓励他们做得更好。