

本版撰稿 本报记者 梅杰

浙江田径队:精准发力,今冬扬帆远航



直通东京

北京时间0时,在美国佛罗里达州的谢震业开始了一天的训练,在美国亚利桑那州的冯志强起床做训练准备,在法国的徐惠琴快到晚餐时间,而在北京的李玲已经进入梦乡。每年冬训期间,都是浙江田径队最“聚不齐”的时候,今年也不例外,队员们又被分隔四地;但这个冬天却也是人心最齐的时候,接下来他们将陆续迎来“三大战役”,东京奥运会、陕西全运会、杭州亚运会在等待着健儿们为国争光、为省添彩。他们在今冬奋力扬帆、筑梦远航。

2020年注定是个体育大年,除了迎来举世瞩目的东京奥运会,也将是全运会积分赛的开启之年。为此,浙江田径队每一名队员,都有着各自的使命。

谢震业、李玲、徐惠琴三人已经获得奥运会参赛资格,在这个冬天,他们将吹响最后的冲锋号角;冯志强、陆敏佳、郑小倩、陈巧玲等有实力但尚未达标奥运会的运动员,接下来也将打磨自身,再拼一把;而其余运动员在冬训期间的重点任务,是为全

运会积分赛做准备,要想参加全运会,积分排名进前16名是硬条件。

“就今年冬训目前的情况来看,不论是在国外、北京训练的重点运动员,还是留在省内的年轻运动员,都已经很快进入角色,所有人的备战状态都很好。”浙江体育职业技术学院田径系主任王孺牛表示。

12月3日下午2点30分,队员们准时走进田径馆。脱衣、热身、拉伸无缝衔接,迅速投入到当天的训练课程中。

撑杆跳高组教练金涛正带着队员在热身,他告诉记者,今年冬训的强度、节奏都会提升。“不论是以东京奥运会为目标的重点运动员,还是以全运会为目标的年轻运动员,在这个冬天都要紧锣密鼓地备战,‘鼓’必须敲得更紧。”为此,金涛给队员们制定了详细的训练、备战计划。上个月,他带领3名队员赴葡萄牙撑竿跳高国家队进行了2周的学习。吴作城也参与了此次学习,她表示在葡萄牙期间收获满满,今年冬训会更有目的性:“希望经过冬天的沉淀,在来年年能跳得更高。”

至于全能组当天的训练内容是

体能,器械房内传出叮叮当当铁片敲击的声音。教练沈盛妃直言,这个冬天要让队员们在力量、技术上都有突破,所以大家肯定会更累。

跳远组陆敏佳、陆基明姐弟俩互相帮助拉伸肌肉,成为田径馆内一道“有爱”的风景。陆敏佳从2017年全运会以后,就在国家队冬训,今年回到省内,她表示对环境更加熟悉,进入状态也更快。

早在2009年全运会上,她以6米74的成绩一跳成名,但近几年的成绩不温不火,她直言,2019年对她来说是低谷,“今年冬天象征着希望,努力在来年破茧成蝶,把更好的一面展现出来。”

冯志强11月17日抵达美国菲尼克斯,他告诉记者,目前两周训练下来,自己的状态和积极性都非常棒,练得很扎实。小伙子说,这是自己在国外训练的第三个冬天,虽然在异国他乡已经很适应了,但静下来时,还是忍不住想家。“也正因为这样,我才要更加努力,珍惜机会,不辜负国家栽培,对得起自己付出的汗水!”

不论是奥运梦,还是全运梦,这个冬天,浙江田径健儿都在努力。待来年,静候佳音。

谢震业:破釜沉舟不遗余力

“细算起来我已经错过九个祖国的冬季了。”这是谢震业在个人社交媒体上写下的一句话。跟往年一样,这个冬天他将在美国训练。目前状态如何?对明年的东京奥运会有什么展望?记者日前联系上谢震业,进行了一次简单的对话。

(Q:记者 A:谢震业)

Q:什么时候到美国开始冬训的,目前状态如何?

A:11月初出国外训,暂定明年3月初回国。目前冬训刚起步,都还顺利。除了刚到时这里气温不太稳定,冷热波动比较大,别的都还好。

Q:给2019年做个总结,能打多少分?

A:今年有喜有悲,可以打个80分。比较满意的肯定是打破了长期被他国统治的200米亚洲纪录,并且比日本选手更早进入19秒,这使我很自豪。同时也站在了世界比赛的单项决赛,成为第一个站上200米决赛赛道的中国人。遗憾的毋庸置疑是没有在决赛中升旗和最后的受伤。接下来就是积极备战奥运,努力做好冬训。

Q:对东京奥运会有什么展望?

A:已经是老将了,心态还是比较平稳的。出道11年,一步一步走过来,又将接受奥运会的挑战了,这将是参加的第三届奥运会,也是目前为止时机最好的一届,所以心里还是充满期待的。没有去想太多,有的只是冷静对待、处理好每一个细节,不留余力,拿出破釜沉舟的气势。

Q:除了东京奥运会,新赛季还有什么目标?

A:目前还不清楚首战赛程,不过之后的一些挑战赛和钻石赛是肯定会挑选着参加,希望能带来精彩的表现,希望大家继续支持中国田径。

徐惠琴:冬训似弹簧,压实“跳”更高

跟往年一样,徐惠琴今年的冬训依旧在法国进行,陪伴她的只有握手里的撑竿、洒满汗水的器械以及日复一日的课程。于这位撑竿跳高姑娘而言,冬训就像一根弹簧,只有花力气压得更紧实,才能在松手的刹那“跳”得更高。

徐惠琴今年在德国赛4米70的成绩就是这么“压”出来的。这一成绩目前高居亚洲第二,但在2019年之前,她的最好成绩只有4米45,谁也想不到,她能在一年内快速成长,跃上枝头变“凤凰”。而这一切的“甜”,都跟去年冬训她尝尽的“苦”离不开关系。“去年冬天之前肩膀受了伤,所以冬训期间有很多内容不能练,内心很焦急,但还是几乎一天都没有停过。”徐惠琴说,经过去年冬训的积累,加上一整个赛季的相处,她跟外教之间磨合得越来越好,技战术也运用得越加得心应手,突破也就成了水到渠成的事情。

如果给自己2019年的表现打个分,徐惠琴认为是90分。“取得了成绩,但也有一些遗憾,剩下的10分,要在这个冬天进行弥补。”

由于在欧洲,徐惠琴的冬训开展得格外早。“10月25日就开始了,

现在已经是第6周。”记者前日联系上徐惠琴时,她正结束当天的治疗课程,这样的治疗每天都要进行30分钟,显然给她的身体修复带来不小的帮助,她说,“现在的自己更加健康,也更加强壮,所以今年的冬训会更加刻苦,来年肯定会有更大的惊喜带给大家。”

这已经是徐惠琴第四年在海外冬训了,还有1个多月,她将迎来自己连续在外国度过的第四个春节。“很想家,但是已经习惯了。”她说,每年过年的时候,妈妈都会在电话里哭,“但是没有办法,我们都必须坚强,因为我们肩负着一份责任和使命。陪伴家人的时间太少了,时间也不可能倒流,所以我必须更好地提升自己,让一切变得值得!”

今年冬天之前,徐惠琴把微信的个性签名改成了“2020我来了”。“相当于给自己一个鼓励,希望在明年不留遗憾。”她说,再过半年,将迎来东京奥运会的“大考”,自己会在这个冬天上好弦,稳固提升自己。

东京奥运会的横竿就在那里,徐惠琴正冲刺跑去。

