

浙江举重队:负重前行 不惧挑战

本报记者 苏哲哲



石智勇:张弛有度,蓄能东京奥运会

本报记者 潘笑坤 苏哲哲

冬练三九,时不我待,东京奥运会决战在即,全省体育战线正吹响集结号。石智勇作为国家举重队中的浙江健儿,目前正在进行严密的训练,为东京奥运蓄能。训练馆大厅里,巨大的电子屏上醒目地提示着距离2020年东京奥运会举重比赛的时间,当那个数字变成“0”,所有努力的成果都会揭晓。石智勇的教练邵国强告诉记者,举重项目常常会诞生我国在奥运会中的首金,因此,举重运动员更要刻苦训练,为国家争得“开门红”。

在今年9月的举重世锦赛上,石智勇以抓举166公斤、挺举197公斤、总成绩363公斤的成绩包揽男子73公斤级三冠,同时打破了自己保持的挺举和总成绩两项世界纪录。尽管取得了这次突破,石智勇对自己的训练要求仍是十分严苛。此前,记者来到国家体育总局训练局举重馆,见到了正在努力训练备战的石智勇,他一直在专注地打磨自己的动作,不停地将杠铃由地面举到胸前再到头顶,一遍遍地重复,以求达到更完美的效果。

2019年举重世界杯暨东京奥运会资格赛正在进行时,本次比赛也是石智勇今年的最后一场比赛,他表示,要以赛代练,借比赛保持自己的信心和状态。而对于明年的东京奥运会,石智勇说:“最大的梦想就是为国争光,让国歌响彻东京赛场。”

记者了解到,今年世

锦赛之后,石智勇的训练均以恢复为主。邵国强介绍,教练组有针对性地对石智勇的训练做了适当调整,尤其是肩和腰这些重点部位的保护。“目前的训练按部就班,训练强度不是很大,每天2个半小时的训练量,主要进行体能训练和康复训练,让之前比较紧张的身体和心理,得到一些放松和休整。”

等完成了世界杯赛,石智勇便要正式进入冬训,邵国强告诉记者,今年的冬训主要分两个时间段,“世界杯结束后会在北京训练1个月左右,春节前后会去海南训练4周。”邵国强说,这次的冬训主要是查漏补缺,针对之前暴露的问题和短板进行改进和提升。“目前石智勇的整体状态还不错,目标也十分明确,期待通过冬训能在体能和技巧上有一定突破。”

在辉煌战绩的背后,少有人能体会运动员在训练中所承受的伤痛。记者了解到,练习举重10多年的石智勇,身体一直留有些许伤病,每场大赛之后都要经过一段时间的休整,让身体各个机能慢慢恢复。好在有完善的运动计划,让他在紧张和放松间,做好平稳衔接,以便体能储备达到理想的状态。

寒风刺骨,敌不过梦想的炽热,浙江省举重队已经开始了密集的冬训。训练室内,他们身上散发出的拼搏、无畏、昂扬的精神状态,与冰凉的杠铃形成鲜明反差。“自冬训动员大会后,每一位运动员和教练员都迅速投入到积极认真的训练状态。”浙江体育职业技术学院重竞技系主任李跃表示,冬训是提升体能、打磨专项的关键时期,无论是对来年赛事的备战,还是对新一轮目标的冲刺,都起到十分重要的作用。

对于省举重队里的小队员们来说,每年下半年的全国举重冠军赛一结束,便意味着冬训即将到来。女子一队教练钱海荣告诉记者,今年冬训将会一直持续到明年4月份,“整个过程主要分为三个阶段,第一阶段以增强体能为主,第二阶段主要提升身体各部位的专项力量,第三阶段则是在技术技巧上进行针对性训练。”钱海荣说,冬训与日常训练最大的差异在于训练节奏和强度,“运动员们既要克服寒冷的天气,还要兼顾文化课的学习和高强度的训练。”他介绍,冬训期间在服装和作息上都不会发生太大的变化,但肌肉和关节在气温低的情况下会变得僵硬许多,因此训练前需要更长时间的热身。

在人人身着棉衣的季节,举重训练馆内的运动员们却依然是紧身背心加短裤。当记者询问冷不冷时,女子一队队员彭黎娜笑着指了指自己头上的汗珠说:“我还感觉热呢。”今年是彭黎娜进队的第6年,每到冬训她都会给自己设定一个明确的目标。“我这一阶段的目标是提升腰部和腿部的力量。”她说,自己腰上曾受过伤,趁着冬训加强腰部力量,可以防止在后续加重量的过程中旧

伤复发。而9月份才刚进队的於佳怡,是第一次参加冬训,“刚开始觉得有点累,不过现在已经慢慢进入状态了。”她说,冬训的磨练让自己更快地适应了训练队的生活。

明年不仅是奥运会之年,也是备战全运会的关键之年,想参与全运会,还需要通过严格的队内选拔。钱海荣说,举重项目的选拔机制可以说是简单中带着残酷,“谁举的重量大谁就上,不论年纪和训练时间,只论实力。”因此,对每一位运动员来说,这次的冬训都是一个关键时期。

此外,记者了解到,昨日,2019年举重世界杯暨东京奥运会资格赛已经在天津开战,将持续到本月13日。因此,目前正在国家队训练的两位省举重队队员石智勇和冯吕栋,将会在结束比赛后正式进入冬训阶段。国家举重队教练邵国强告诉记者,两位运动员目前的状态都比较理想,“石智勇近期的目标是夯实基础,调整好心态;冯吕栋则力求不断突破,提升体能和力量。”

无论是在哪个赛场,比赛的输赢不过就在一瞬间,而赛前备战的那段不断提升的过程,对运动员的长远发展来说才是更加宝贵的。所谓“冬练三九、夏练三伏”,越是艰难的处境,越能磨练人的心性,经受一个冬天的打磨,省举重队员们将迎来春天。

