



随着冬季的气温逐渐降低,走在室外,一阵阵寒意扑面而来。位于千岛湖的省水上运动管理中心内,各个场馆、训练水域却都是一片热火朝天的景象。当不少人在温暖的室内躲避严寒时,浙江的水上运动健儿们早已开始为未来而努力。日前,记者走进千岛湖国家水上运动训练基地,了解水上健儿们的冬训现状。省水上运动管理中心主任孟关良表示,今年冬训都将围绕一个核心——体能。

浙江水军: 冬训“打铁”忙 全程热练强体能

本版撰稿 本报记者 朱郑远/文 通讯员 徐小梅/摄

“洋”面孔,带来新理念、新制度 储备体能有利器 浙江水军高原冬训正当时

“好,都过来集中一下。”在中心体能房内,省赛艇队女子轻量级主教练陈爱娜把队员们集中起来,然后在白板上写下一串串肌肉部分。“接下来我们进行体能训练,先做拉伸,再主攻小肌肉群的练习,每一组都有时间限制。”陈爱娜边说边比划,队员们认真聆听着。

“5分钟后开始!”陈爱娜一声令下,队员们便赶忙小跑着回到了体能房。此时,距离他们离开水面专项训练,不过短短几分钟。哪怕高强度的体能训练结束,他们依然不得闲,而是开始了新一轮工作——整理装备,为高原之行做准备。

相比于去年,今年省皮划艇、赛艇队的冬训有一个特点——“新”,不仅制定了全新的训练计划,也出现了“新面孔”。目前,省皮划艇、赛艇队在千岛湖国家水上运动训练基地的冬训第一阶段已经告一段落。接下来,他们将转战云南会泽,开启第二阶段高原冬训,这也是今年全新的“打铁”计划。

高原冬训是一把双刃剑,这一特殊的训练模式可谓是成绩与争议并存。此次中心也做了万全的准备:首先,在省体科所众多科研人员以及教练员的群策群力下,队伍制定了科学的训练方法;其次,此次高原冬训,目标很明确——体能、体能、还是体能。围绕这个目标,队伍连船艇都没有带上高原,只携带了测功仪辅助专项训练,从而专心进行体能突破。

在结束高原训练之后,接下来队

伍将会开启第三阶段的转换训练,前往一个气温相对温暖的训练点,延长每天的训练时间,由高原的提高转化为水上专项的提高。

对于高原训练,第一线的教练们最有发言权。常年扎根省赛艇队的省水上运动管理中心副主任高炳荣告诉记者,在2017年冬训上高原后,中心

放大胆子进一步摸索,总结队伍多次高原训练的经验教训,构建了具有突破力量的训练方法,在新的全运周期,为了让队员们能够获得更大突破,在体力、耐力、身体素质等方面再上一个台阶,在今年再度开启“高原计划”。

在基地走访时,记者发现了一个“新”面孔,这是省皮划艇队的新聘教练——2008年北京奥运会冠军选手拉曼。“中心一直践行‘走出去’与‘请进来’的理念,希望通过顶尖的外籍教练,让队伍吸收先进的训练理念,了解世界皮划艇最新动向、规则和制度。”孟关良说道。

虽然拉曼到岗时间并不久,但是队员们一提起这个“洋”教练,一边是佩服一边是发怵。“教练在领划的时候,我们桨频达到60多桨,他才40—50桨,依旧追他追的十分辛苦。教练每一桨的效率值得我们学习。”年仅15岁的小将陈一豪满是钦佩,“教练对我们的要求也十分高,这么高的训练强度也是令人格外振奋。”

此言非虚,此次冬训,省皮划艇队的平均训练量较之以往重了不少,甚至要完成一个月划出超过400公里、一周划出120—150公里、日均划出20余公里的训练量。基本上,每天要完成一个水上半程马拉松。高强度的训练量也让拉曼对于队伍和队员,有了更多认知。“很多人都很有天赋,而且都十分努力,有很大的提升空间,希望他们能把浙江皮划艇队的荣光传承下去。”



冠军赛、亚洲锦标赛“搭台” 省帆船帆板队 以赛代练查成效

12月16日,国际A级帆船赛事“2019亚洲470级帆船锦标赛”在深圳大鹏七星湾游艇会扬帆开赛,同时举办的还有2019全国帆船冠军赛(49er和诺卡拉17级)。其中,有一支熟悉的队伍引起了记者的关注——浙江省帆船帆板队。

与省皮划艇、赛艇队的冬训不同,今年省帆船帆板队的冬训则选择全程跟随国家队在海南海口训练,而当全国帆船冠军赛和亚洲470级帆船锦标赛开赛时,则意味着队伍第一阶段训练进入尾声。“我们希望以赛代练,通过比赛发现问题。”省帆船帆板队总教练赵伟军告诉记者。

6天比赛,比赛场地风力、水流等条件变化频繁,大中小风力均有出现,竞赛环境比较复杂,恰好能对我省帆船帆板运动员冬训成果进行阶段性检验,帮助运动员们在技战术水平上有一个较大的飞跃。同时,也能够让运动员们在东京奥运会资格战之前提前发现问题。尤其是在49er和诺卡拉两个级别中,这次冠军赛是队伍在明年3月份亚洲锦标赛前重要的练兵。这两个级别,我省实力在国内均位列前茅,有希望竞争亚洲锦标赛中的东京奥运会入场券。

而对于470级别来说,此次亚州锦标赛则更像是一场练兵之旅——奥运会入场券已经由国家队女子队员魏梦喜、高海燕,男子队员徐臧军斩获,而他们均来自浙江。因此,本次比赛主要由省队的运动员参赛。而三名国家队员则全力以赴备战东京奥运会。

“省队今年冬训的目标十分明确,第一优先级还是水上专项训练,其次则是恶补体能短板。”赵伟军透露,今年冬季海口的整体风浪情况较好,基本每天都能出海,这么好的机会自然不能浪费。

接下来,省帆船帆板队最为重要的就是收集在本次比赛中暴露出的问题,省队将针对这些问题制定

专门的训练计划,后续的冬训中帮助队员快速补足短板。



瞄准东京,做最好的自己 邢松:每一次突破都是挑战

“我现在正在和国家队在葡萄牙进行大集训,今年冬训还是以储备体能,为奥运会、全运会蓄势待力。”简单的交流后,邢松又开始了训练,这个冬天,对于他来说意义重大,将尽一切可能,提高个体能力。

对于浙江皮划艇的新生力量邢松来说,今年可谓是收获之年,今年6月皮划艇世界杯赛双人划艇500米比赛中,他力压全球好手拿下个人运动生涯中的首个世界冠军;而在8月底的皮划艇世锦赛上,邢松搭档李强将男子双人划艇500米冠军收入囊中,这也是中国皮划艇历史上首枚世锦赛金牌,这也是我省的强势项目,孟关良/杨文军曾在2004年和2008年奥运会连续斩获男子双人划艇500米冠军。

“今年冬训,邢松有很大收获。”省皮划艇队划艇主教练雷文斌说道,10月中旬跟随国家队前往美国进行体能训练以后,目前邢松体重增加了3公斤,而这全部是由肌肉构成,这也意味着邢松的个体能力有了很大的突破。目前,他通过这段时间的冬训将此前受伤后掉落的数字,都补回来了。

“其实,在邢松的冬训当中,有一点很值得我们省队学习,就是饮食。”雷文斌告诉记者,能够如此之快的获得成绩的突破,很大一部分原因就是因为在饮食的合理搭配性,无论是日常搭配还是训练中的

加餐,国家队经验要比省队丰富的多。

如今,邢松在完成本阶段的体能训练结束之后,已经抵达葡萄牙转入水上专项训练,将基础体能转化为专项体能。对于他来说,现在的每一次突破都是对自己极限的挑战,只有将个体能力突破到极致,东京才能有一线希望。

