

狠抓速度和技术 下月深圳、北京双赛检验成果 展望东京奥运 汪顺盼再进一步

本报记者 王宇怀

从11月22日赶赴北京到今天,汪顺已经在国家体育总局训练局跟随朱志根教练进行了1个月的集中冬训。“汪顺今年冬训的状态不错。”朱志根刚带队完成一个上午的训练,他告诉记者,“到北京1个月来,汪顺的训练比较系统,效果不错。”

上周,汪顺与叶诗文、黄雪辰、孙文雁和中国乒乓球协会主席刘国梁一同出席了某新闻发布会。谈及2020年东京奥运会,汪顺也有自己的展望:“希望明年能有一个非常好的成绩吧。上届我是第三名,希望这次能够站上最高领奖台。”而谈到整个游泳队,汪顺表示:“首先做好我自己的,尽我自己的一份力,为游泳队、为祖国争光。”

这是汪顺面对自我、面对集体、面对国家一如既往的态度。今年,相比徐嘉余、叶诗文早早进入冬训,汪顺开始的冬训节奏晚了一些。他代表中国队参加了在武汉举行的世界军人运动会,并收获佳绩。然而,汪顺心里清楚,军运会上取得的成绩放在世锦赛和奥运会上,距离领奖台和他的最佳状态仍然存在一些差距。

过去一年,在最重要的两项国内、国际赛事上,汪顺的表现起伏不小。3月份的全国游泳冠军赛,他顶着低烧守住了自己在200米混合泳上的国内霸主地位。然而7月的光州,汪顺的发挥并不理想,200米混合泳仅获第六。身体状态不佳是一方面原因,另一方面心态上的波动也让汪顺在比赛中稍显局促。今年10月底,刚结束军运会任务的汪顺跟随中国游泳队来到杭州千岛湖。记者见到他时,他心态轻松,当被问及今年冬训的情况时,汪顺直言,希望更加系统,同时把自己的一些老伤都恢复到健康的水平。

对此,今年的冬训,汪顺不仅要紧跟大部队狠抓体能关,还要在速度和技术上再寻求突破,更要科学训练,巩固恢复。朱志根告诉记者:“汪顺今年分别在杭州和北京进行了各1个月的冬训,训练的重点就是再提升强项自由泳、蝶泳的速度,并在蛙泳的技术上再做一定的调整,另外就是加强力量训练,再把陆上训练的成果与水上训练有效结合。”当被问及汪顺明年东京奥运会的目标时,朱志根爽朗地笑了,“前一届他拿的是第三,明年希望能再进一步。”

实际上,留给汪顺和中国游泳队完整冬训的时间已经不多了。明年1月14日-15日和1月18日-19日,国际泳联将分别在深圳和北京举行两战冠军系列赛。届时,汪顺、徐嘉余、叶诗文等名将都将出战。朱志根表示,这两站比赛将检验汪顺冬训的成果。届时,汪顺东京奥运会上的最大竞争对手,濑户大也也极有可能参赛。因此,这也是向强者学习,查漏补缺的好时机。



完成全年比赛任务 正式进入系统冬训 石智勇科学备战蓄力东京

本报记者 苏哲哲

今年对石智勇来说是精彩的一年,宁波亚锦赛、东京奥运测试赛、芭提雅世锦赛、瑞士挑战赛、天津世界杯5场比赛,一共5次打破世界纪录。4月宁波亚锦赛上,石智勇以168、362公斤的成绩打破73公斤级抓举和总成绩两项世界纪录。9月芭提雅世锦赛上,石智勇以197、363公斤刷新73公斤级挺举和总成绩两项世界纪录。而在不久前的举重世界杯上,石智勇再次创造了新的挺举世界纪录,为自己的2019年画上了一个圆满的句号。

世界杯结束后,石智勇给自己放了个小假。假期结束后,石智勇正式进入了系统冬训阶段,与此前以赛代练的模式不同,记者了解到,本次冬训分两个阶段,春节前在北京的训练阶段以夯实基础、提升体能为主,而

春节后在海南的训练则注重打磨技术技巧。

“目前先会进行一个短暂的调整,总结一下今年各场比赛中的优势和不足,再理清思路和心态进入下一阶段的训练。”国家举重队教练邵国强告诉记者,本次冬训将会瞄准奥运任务目标,合理规划训练任务和强度,“冬训初期先练厚练实,不会过多追求强度,防止伤病也是很重要的任务,所以体能和力量先行一步,力求夯实基础。”邵国强说。

在天津世界杯赛后,石智勇曾表示,“赛前练得不是很好,有一两周没有很好地系统训练,技术感觉不是很好。候场训练时膝关节也不太舒服,抓举虽然举起165公斤,但相比前几次比赛这次完成得并不好。”相比起比赛带来的荣誉感,在比赛中所暴露

出来的问题更加值得去重视,邵国强表示,冬训是弥补这些问题的绝佳时机,对每一位运动员来说,冬训是开启新的一年作战的关键时期,越是艰苦的环境越能磨练出坚强的意志。

“我觉得还不够。我希望自己的职业生涯能不断地去创造新的极限,也许终极目标是把这个纪录提升到370公斤左右的高度。我不知道最终能不能达到,但我会努力往这个目标去走。”心中怀揣着明确目标的石智勇在突破极限的路上不曾停歇,2020年是东京奥运会之年,在万众瞩目的奥运战场上,我们都期待石智勇能再创奇迹。“接下来的冬训,我要继续苦练体能打好基础,练厚练实。踏实走好每一步,力争在东京实现卫冕,为国而战、为国争光!”石智勇坚定地说。

荣誉之战

浙江女排期待 捍卫主场

本报记者 朱郑远

日前,2019-2020赛季中国女排超级联赛第三阶段对阵形势和赛程全部出炉,浙江女排将对阵四川女排争夺第九名,本月24日、28日和31日,两支球队将进行三场两胜制角逐。

本赛季浙江女排无缘联赛八强,这是连续第二个赛季无缘八强,不过队员们在第一阶段比赛中的表现还是可圈可点,两名外援非常实用。即便分在“死亡之组”,面对上海、山东两支强队也均是拼到最后,尤其是在与山东女排的两场对决中斩获1胜1负,特别是第二场比赛,在山东女排优势的情况下,凭借顽强的拼搏将其拖入决胜局并取胜。在第二阶段,浙江女排则以不败战绩晋级。

不过对手四川女排也不容小觑。近年来,四川女排实力有所下滑,处历史低谷,今年联赛前两主力受伤更是雪上加霜,一致被视为弱旅。但联赛中,四川女排却一胜云南,双杀河南,取得G组第一,将与浙江争联赛第九,成绩也是出乎意料。

其中,就不得不提到一个人——四川女排引进的山东内援车文涵,她虽然是个年轻选手,联赛经验不多,但由于是国青主力主攻,有一定攻击力。在与云南、河南的比赛中,车文涵均表现极佳,3场比赛中,2次得分第一,而且多次拿下赛点,发挥了四川锋线上的“尖刀”。

同时,作为年轻队员状态不稳也是其一大破绽,进攻失误次数多、一传不稳定等均可以成为浙江女排的突破口。

目前,处于新老交替的浙江女排在赛场上还是容易出现波动,在上一场对阵福建女排的比赛中,就两度开局大比分落后,调整好队伍心态也为重中之重。“在接下来的比赛中,我们还是会以年轻队员为主,也期望让两位外援带动新人快速成熟。”浙江女排主教练王贺兵表示。