

本版撰稿 本报记者 易龙吟

省射击射箭自行车运动管理中心: 开启冬训“赛程”期待今冬蜕变

12月18日,在结束了一周的军训之后,省射击射箭自行车运动管理中心的各运动队正式进入了冬训节奏。用军训开启一年的冬训,已经成了传统。仪式感更足了,训练任务也更重了,纪律严明的军人生活预示着接下来的冬训将是一段艰苦的“赛程”。

因人制宜、因项改变,体能训练更有针对性

上午8点,射击队的运动员们取好枪,开始一天的训练。步枪三姿项目是冬天最冷的项目,在半露天的训练场地,寒风刺骨,但队员们还得穿上那件又重又冷的射击服。射击又是一个非常安静的项目,一个空枪预习就需要一个小时。不动,就更冷了。半天训练结束,有的队员经常手指冻得通红。领队们想了一个办法,用很大的帘子隔出一小块训练场地,让空调的暖气不至于流失太快。事实上,这点暖气只是杯水车薪。

上午的训练仍旧是常规的专项训练课,射击队领队方炎辉说:“冬训一是抓体能、二是抓基础。”结束了一年的比赛,不管是队伍还是队员,都拥有了一个相对完整的时间,一些在比赛中发现

的问题,现在有了比较充裕的时间去调整。方炎辉还举了一个例子:“步枪立射中,有几种托枪姿势,如果要改姿势,冬训就是比较合适的时机。”

射击馆外,飘起了细细雨丝,小轮车队正在体能房里进行训练,男队员腹肌、背肌、高翻、深蹲、后勾腿、引体向上,每个项目6组,6个项目下来,一般队员们都气喘吁吁了。更何况,每个队员还要根据年龄、能力、性别不同,负重几十公斤。在这里,还有一个陌生的身影正在不停的观察、记录。原来,是从省皮划艇队专程前来指导体能训练的教练裘赛荣。皮划艇是一个对体能要求很高的项目,所以他们在体能训练方面有着自己的独到之处。省小轮车队主教练杨云生希望,通过这样的方式让今年的冬训更

有效率、也更有针对性。

走进场地自行车馆里,温度高得有些不像寒冬季节,队员们都穿着短袖短裤训练,十几台崭新的功率车一字排开。原来,今年自行车馆可谓“鸟枪换炮”迎来了大升级,装上了地暖、更新了地板。主教练岳安元开玩笑地说:“今年我们场馆都升级了,训练量也要‘升级’。”一周3次体能训练雷打不动,每周还有2次长距离骑行,每次150公里。“今年冬天,我们的训练强度基本达到了90%。”上午的专项训练中,他给队员制定的任务是8个5公里骑行,每一圈必须冲进17秒,如果是短距离项目组,这个速度还会更快。每周一次会议,每天训练后总结,岳安元说:“冬训不仅要练,更要讲究怎么练。”

数字化、智慧化,体能训练更科学

作为省体育局数字化转型的一个典型代表,在射击射箭自行车运动管理中心,事无巨细,都可以在钉钉上实现,体能训练也不例外。

今年7月,体能训练课程预约模式正式在钉钉上线。打开钉钉,就能看到接下来几天会有什么样的体能课程,如果觉得有需要,直接点击报名即可。12月16日,浙江体科所科研人员毛旭江就发布了一堂核心肌群体能

课。钉钉刚一提醒,就有十几位运动员报名。除此之外,每个项目教练还能根据自己项目的需求,预约更有针对性的体能训练课。一堂课1个小时,截至目前,通过钉钉预约来上体能课的运动员已经达到1171人次,其中线下报名511人次,教练预约423人次。

当天下午2点,是射箭队教练预约的专项体能训练课,毛旭江说:“射箭项目注重背肌训练,而且更加注重稳定

性,所以在体能训练时我们也会根据这个特点设置锻炼的方式。”射箭队教练彭志鸿说:“每个项目对体能的要求都不一样,我们的女队员拉开弓最长能保持1分半不动,对稳定性的要求更高。”

在大量的体能训练课背后,是大数据的支撑。比如,自行车的队员在经过半年训练后,体脂率、力量、速度等都有了什么样的变化,毛旭江正是根据这些数据,制定出更加符合每个

项目、每位运动员的锻炼方式。

冬训是一年中储备体能的关键时期,更是磨练意志的绝佳机会,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。虽然,目前留在省队的队员都没有备战奥运会的任务,但是想要在赛场上取得成绩,绝非一朝一夕的事情。因此,所有人都铆足了劲,他们期待经过一个冬天的磨练,能够像雄鹰一样,振翅高飞。

每周两次万米跑,春节也要在比赛中度过 浙江六位国字号队员冬训忙 触手奥运近在咫尺

“徐红,加油!”浙江队徐红此刻显得有些体力不支,操场上队员和教练们正在给她加油鼓劲;另一边,浙江队林俊敏正在进行核心肌群的体能训练,同样也是涨红了脸。

每周两次万米跑和3000米计时跑,这是国家射击队今年冬训期间体能训练的基础套餐,距离奥运会只有8个月的时间了,对于浙江的6位国家队队员来说,奥运梦想从未像此刻这样清晰。

体能训练虽然艰苦,但林俊敏还是要求自己不打折扣地认真完成,因为他明白体能训练不仅可以增加动作的稳定性,在精神紧张的状态下,有了体能的保障,才能更好地做出判断。

除了基础体能训练,林俊敏和队友们还要完成速射专项训练和专项体能课,每天的训练量可谓不小,林俊敏专注于其中。“到最后阶段,就是要靠意志力去坚持。”

2019年的比赛已经全部收官,对于林俊敏来说是收获满满的一年。他的成绩非常出色,收获两个世界杯冠军、两个亚锦赛冠军,目前排在男子手枪速射项目世界第一名的位置,也因此获得了国际射联新颁发的首届金靶奖。

不过,这些成绩并没有让林俊敏感到满足,因为他清楚自己的目标,就是东京奥运会。“对于东京奥运会特别期待,也很有信心。”林俊敏说,2018年雅加达亚运会遗憾获得亚军,从那之后,自己在动作细节、赛场心态等方面和教练沟通了很久,也做了很多改进,而所有的一切,都是为了东京奥运会而准备。“既然进入了国家队,目标就是要在奥运会上拿金牌,现在终于有机会去冲击一下这个目标了。”

在已经结束的东京奥运会第一阶段海选中,林俊敏顺利晋级,在冬训中,小伙子给自己的要求是打好体能基础,进一步巩固基本技术,认真准备下一阶段的选拔。按照计划,射击队奥运会第二阶段选拔将在明年2月举行,除了这项比赛,林俊敏还有一项重要任务就是参加奥运会前在日本举行的模拟测试赛和德国世界杯,适应东京奥运会的节奏、场地、气候等。

浙江6位在国家队集训的队员中,3位女队员徐红、杨倩、王璐瑶全都是省队女子步枪主教练葛宏砖的爱徒,目前他正在国家队带训。葛宏砖认为,体能训练不仅能增强运动员的心肺功能,核心肌群训练也有助于提高

运动员的稳定性,更重要的是,艰苦的体能训练能磨练队员的意志,提高他们的抗压性。要知道,心理因素对于射击运动来说,同样占据了非常重要的地位。

目前,女队的几名队员正在抠细节,练基本功,葛宏砖说:“目前效果比较明显,为了让队员尽快达到好的状态,下个月开始,将有几场交流赛等着她们。”今年春节,这些队员和教练们也要在国外的比赛中度过了。

奥运会,真的来了。

