

本版撰稿 本报记者 王品燚

浙体院小球系:寒梅傲雪,奋力挥拍待蝶变

连日来,接连的降雨天气持续刷新着最低温,但在浙江体育职业技术学院小球系的训练场馆中,却呈现出一幅热火朝天的景象。结束了一年的赛程,可以适当地喘口气,但对于运动员来说似乎并非如此。

不论是羽毛球队、乒乓球队还是网球队,都将体能训练摆在冬训的首位。作为储备体能的最佳时期,只有在这段时间全力以赴,才能在来年的各项赛事中取得相应的成绩。



羽毛球队:恶补短板,要做体院的“田径二队”

一天6小时雷打不动的训练时间,不仅要对抗战术方面进行自我调整,还有强度不小的对抗练习,每周六进行5000-10000米的长跑练习,还要进行力量训练。这就是浙江羽毛球男队的冬训日常。

“一周至少要用掉25打球,队员们球拍的线最长也只有一周的寿命。”浙江羽毛球男队主教练桑洋在结束了对队员们的训练指导,他告诉记者,月初时候全国羽毛球团体锦标赛男团比赛拿下冠军对队员们激励很大,他们都看到了自己身上的潜力,在回来后训练也更加积极,整个队伍呈现出一片欣欣向荣的趋势,“除了目前留在省队的队员外,林贵

埔、周磊崎和汪浩天去国家队参加调赛,2000年出生的叶远鹏和2001年出生的陈旭军跟着国家队集训,想必能让浙羽的基石垒得更加牢固。”

对抗训练中,男队队员方开用一记杀球结束了当局比赛。“紧绷了一年的神经总算可以放松点,也算是没有辜负大家的期望。”方开直言,去年全国羽毛球团体锦标赛就是因为他的失误只拿到银牌,今年一整年他都在给自己不断加压,只为突破个人能力的极限,“今年冬训大家都很努力,来年的赛事安排虽然还没有出,但是都已经铆足劲。”当记者问到10000米长跑的感觉时,方开笑言羽毛球队现在就是学院中的“田径二队”。“除了

专门练长跑的那批人,我们队可以说是学院里面最能跑的。田径场已经成为了我们第二片训练场地。”

为何羽毛球队会如此重视体能训练?“综合目前整体情况,各个省队梯队运动员的体能呈现出下降趋势。为了保证他们的体能,羽协增设了‘体能大比武’的环节,如果不能通过,队员们将无法参加明年的各项赛事。”浙江羽毛球女队主教练王琳表示,以女队员为例,必须至少通过4000米长跑、400米×5冲刺和双摇1500次中的两项才能参加来年比赛,“按目前的状态而言,我们有7到8成的队员可以通过测试,其他人还需继续强化训练。”



乒乓球队:磨练技术,势要打好翻身仗

走进乒乓球馆,就能听到队员的嘶喊以及击球扣杀的声音;虽然气温颇低,但是队员们身着短裤短袖,还练出了满头大汗。“目前乒乓球队的几支队伍是在一起训练,主要是对他们的技术方面再细化。”浙江乒乓球队男队主教练赵镛表示。

乒乓球作为国球,在许多人的心中有着特殊的情怀。“正是因为这种感情,乒乓球运动员想要在国内出头实在是太难了,不然也不会有拿了世界冠军的队员目标是全国赛的冠军。”赵镛打趣地说道,“今年向鹏凭借自己的努力打进国家一队,青运会、世青赛、加拿大挑战赛等一系列的大赛都证明他有了不小的进步。”

“作为目前国家队中年龄最小的队员,一步一个脚印地磨练技术是他当下最应该抓紧的。”赵镛表示,向鹏是省乒乓球队的一个缩影,省队队员目前就是在保证体能的前提下做好更细节的内容。“二青会中浙江乒乓球队拿下男团冠军、女团亚军就是因为有着扎实的基础,在冬训这个节点上,有着足够多的时间,更应从细节着手。”在赵镛看来,今年虽然队员们已经取得了不错的成绩,但是还缺少一些极具份量的奖项来佐证,“我们接下去的训练会更加细致,努力打好翻身仗。”



网球队:后备力量充裕,体能是重中之重

当记者赶到网球场的时候,在青运会上替浙江拿下省内网球第一枚单打金牌的邹瑞瑞正在收拾自己的球拍,准备前往深圳参加国际青少年网球赛。“她近期因为生病,身体状态有所下降,让她去参加比赛,也是让她换个更良好的环境进行恢复。”王迎政表示,目前除了韩馨蕴在广州跟着WTA(国际女子职业网联)训练,迎接明年的澳网比赛,其他的队员都留在省队训练。

“每年这个时候浙江的天气总是阴雨,对网球项目来说非常不利。”浙江网球女一队主教练王迎政表示,因为网球需要室外场地,长期在室内训练

会影响队员们的发挥,所以体能训练成了网球队冬训的重中之重。“有氧练习和无氧练习搭配,让队员们能够储备足够的体能,这样在明年的比赛开始前,也只需要进行一段恢复调整训练就行。”

此外,记者还了解到,目前省网球队有着良好的后备人才储备。男队,吴易昺、何叶聪是国家一队队员,还有3名小将入围国家后备组。“今年10岁的渠一涵和王小童年纪虽然不大,可是在这个年龄段她们已经是数一数二的选手。”王迎政说,在某些赛事中,她们俩即便以小打大也能占有一定优势。针对这两名小队员的特点,减少了部分体能方面的训练,更多将重心放在基本功以及脚

下移动的基准度方面,“年纪小是她们的优势,体能可以慢慢积累,只要夯实基础,未来必定能够出彩。”



郑思维:超越自己,等待大考检阅

“最近都在厦门集训,强度大,节奏也挺紧张。”当记者联系上郑思维的时候,他刚刚结束一天的训练,还略微有些气喘。

目前,郑思维已经稳稳居混双世界第一,和赛场上霸气外露的样子不同,日常很是谦逊腼腆。“比赛必须要拼尽全力,平时就可以适当放松一下。”郑思维告诉记者,自2017年11月组队至今,“雅思组合”已经携手并进了两年有余,

这两年的时间,他们互相磨合了许多。“她跟我一样场上比较坚定、霸气,场下安静、柔和。”或许是因为有着类似的性格,他们也有了更多的沟通,“面对困难和挑战,其实我们之间最重要的就是沟通,就算比赛时有一些问题,我们也能及时说出自己的一些想法,迅速调整,配合就会更默契。”郑思维表示,良好的沟通是他们克敌制胜的重要法宝之一。

宝之一。

年终最后几场比赛郑思维穿戴上护膝,让球迷们很是牵挂,他是否受伤病困扰?郑思维笑着说,身体状况依旧良好,这是多场积分赛连轴转,应对身体疲劳的一种应急措施而已。“目前集训的地方硬件条件非常好,教练团队也针对我们的问题做出相应的调整训练,让我们可以最大程度地改变自己过去不足的问题。”

对于2020年的东京奥运会,郑思维显得信心满满,尽力发挥出他个人最大的能力是他一直以来前进的方向。“越是站得高,越是想要努力地超越自己,不断地接受挑战。”郑思维表示,只有不断克服、不断超越,“雅思”才能成为更优秀的自己,才能在东京奥运会大考时为浙江羽毛球交出满意答卷。

