

结束39天外训归国,面对即将到来的世游赛,他状态几何? 徐嘉余:训练方式逐步转型,“减负”成主课题

本报记者 王宇怀



1 对于外训他并不满意

外训期间,徐嘉余在一次户外高强度训练后,发了高烧。在整个外训过程中,小毛病打扰不少。徐嘉余因此对整个外训感觉并不满意。徐嘉余的日常训练向来以量大刻苦著称,他曾坦言大运动量训练让他的心里感觉踏实。他也会开玩笑,自己很想学习好英语,因为这样他就能告诉对手他有多刻苦,自己吃的苦一定比他们多。

这次的美国外教训练计划多变,徐嘉余在训练量上有所减少,但实际上,训练效果并没有打折

2 努力克服心态问题

随着年龄的增长,运动员的运动恢复能力会减弱,疲劳感的消退尤为困难。这时候在训练风格上需要有一定的调整,如何更加科学、更加高效地训练就十分关键。国外不少顶尖运动员也都在训练的质和强度上花了不少心思。

训练量下降后效果还不错,这件本值得开心的事情对“拼命三郎”徐嘉余来说却并不开心。肩扛压力让他仍把高强度的训练当作一种疏通的方式,同时大强度训练

3 为光州做好准备

在光州,徐嘉余在主项100米仰泳上主要的两个对手一个是老对手墨菲,另一个是状态回勇的世锦赛冠军澳大利亚人拉金。三人的比拼胜负都是伯仲之间,徐嘉余唯有做好自己。

目前,徐嘉余按部就班地做着赛前调整,“现在应该是我比赛经验和身体能力都最好的时候

在国家体育总局训练局游泳馆里,徐嘉余显得格格外突出。由于是仰泳选手,除了戴泳镜的位置,他比其他人黑的更加彻底。刚刚结束在美国为期39天的外训归国,徐嘉余不仅黑了,也壮实了不少。面对即将到来的世锦赛,他已做好准备。

扣。在即将结束外训之际,徐嘉余参加了在美国当地的比赛,主项100米仰泳依旧保持了52秒多的世界级水准。对此徐嘉余说:“可能我练到了,我自己不知道。”在教练徐国义眼里,这也是徐嘉余训练量逐渐调整的一大原因。他解释道:“运动员的健康是第一位,只有健康的身体才能更加有利于训练,自己更能清楚自己的真正状态。”

也会给他更多心理暗示。尽管,他明白“练练调调”的效果会更好,但似乎他还是难以接受。

2017年布达佩斯世锦赛,徐嘉余击败奥运冠军、世界纪录保持者墨菲夺冠,此后的一年也是顺风顺水,直到2018年底的杭州短池世锦赛上,徐嘉余在巨大压力下未能站上最高领奖台。在他的定义里,2017年算成功,2018年算失利。2019年从失利中起步对他来说可能心态更好些。

了,希望能有好的结果。”徐嘉余说。对于徐嘉余而言,他的最终目标是明年的东京奥运会,在奥运会之前,运动员会根据计划训练,不一定会把最佳状态调整出来,徐嘉余也表示,自己需要按照奥运周期的步调,一步一步来,最大程度减少自己的压力。



浙羽再展混双底蕴 双冠王“陶导” 期待突破自我

本报记者 王品燚

日前,2019年全国羽毛球单项锦标赛在江西瑞昌市体育馆落幕,浙江羽毛球队再次收获好消息。在来自全国27支队伍600余名运动员中,浙江羽球选手脱颖而出,斩获2金1铜,其中陶戴琦荣膺本届赛事唯一一名双冠王。

兼项出战男双和混双项目的陶戴琦背负着不小的压力,好在稳重的心态和稳健的技术成为他一路走向金牌的有力保障。“他的主项还是男双,混双这次抱着试试看的目的,没想到却有了意外的收获。”省羽毛球队男队主教练桑洋说。

“大力、凶狠”是省羽毛球队队员和教练对陶戴琦的打法给出的关键词,也正是因为他一拍接着一拍的大力扣杀,才保证了他在男双的地位。“除去国家队的那一批选手,陶戴琦的男双水平放眼全国也是属于顶尖水平。”桑洋对于爱徒不吝赞美之词。

1996年出生的陶戴琦目前在省羽毛球队当中算得上是一位“老大哥”,而他更喜欢别人喊他“陶导”。“他在每天保证自己训练量的基础上,会去主动指导教学在他之后入门的小队员,还会给他们提出一些战术安排,那批孩子就喜欢喊他‘陶导’,他自己也乐得接受。”桑洋告诉记者,类似“陶导”这样的老队员不在少数,以老带新也是省羽毛球队一直以来的传统,“或许这就是传承的力量,也正是因为有老队员孜孜不倦地付出,才换来浙羽的繁荣昌盛。”

“他因为男双水平出众,偶尔会被选召到国家队做集训;平常有闲暇的时候,郑思维和王懿律回到省队‘省亲’的时候,他们也会经常切磋技艺。耳濡目染之下,能学习到很多先进的打法和理念,这对于陶戴琦个人技术的成长是很有利的。”桑洋表示,扎实、稳重的态度、力求完美的完成度,是陶戴琦取得当下成绩最重要的一点。

接下来,以陶戴琦为首的省队队员最主要的目标就是下一届全运会。“因为种种原因,没能进入国家队是陶戴琦最大的遗憾,因此他的重心也会全部放在全运会上。”桑洋表示,每个人都有各自的职责,国家队队员负责国际赛事,国内大大小小的比赛就由省队队员撑起,“这样的分配方式,能够让每个人在自己的岗位上取得最大的成功。”

李玲领衔,近50人参赛

全国田径锦标赛启幕,浙江健儿厉兵秣马

本报记者 郭乐天

7月8日-11日,2019年全国田径锦标赛在沈阳拉开大幕。在距离今年田径最重要的比赛——多哈田径世锦赛开赛仅剩80余天之际,全国田径锦标赛作为国内等级最高的田径赛事,也为国内田坛选手们提供了一个理想的备战与提升状态的平台。

从参赛名单看,巩立姣、吕会会、李玲等众多高手都将齐聚沈阳奥体中心。事实上,除了短跑项目的几名运动员在国外征战,大部分国内田坛一线队员的名字都出现在了参赛名单当中。

据浙江体育职业技术学院田径系副主任谢建辉介绍,本次全国田

径锦标赛浙江派出了近50名选手参赛。“7月6日,参赛的选手们已经去沈阳了。因为这次比赛属于国家一类赛事,同时也是东京奥运会和多哈世锦赛的前站,所以无论是队员还是教练,都非常重视。”

本次全国田径锦标赛,我省运动员由女子撑竿跳高“亚洲一姐”李玲领衔。谈及李玲的备战情况及状态,谢建辉也给予了肯定。“李玲的整体状态还是不错的。她为了备战本次比赛非常积极努力,也带动了不少年轻运动员。”谢建辉表示。

谈及本次比赛的目标,谢建辉说,希望尽可能多的运动员能朝着

创造个人最好成绩的方向去努力。“对于年轻运动员,希望他们能借这样的机会提高自己,争取在个人成绩上有所突破。对于已经成名的运动员,希望他们能朝着奖牌冲击。”

值得一提的是,国际田联现在正实行双轨体制,一方面提出了高标准的达标成绩,另一方面要求运动员通过积分获得参赛资格。目前为止,中国田径已经有大概26个项目、接近60名运动员达到世锦赛标准。由于世锦赛参赛资格有效成绩到9月截止,因此,这次全国田径锦标赛和八月初的多哈世锦赛选拔赛,都是我省运动员获得积分、争取成绩达标的好机会。