

体操新星,横空出世! 天赋出彩、训练刻苦成必备法门 浙江15岁小将初入“江湖”,将全国冠军收入囊中

本报记者 洪 游

9月7日,2019年全国体操冠军赛在陕西西安落幕,此次冠军赛共有来自全国21支代表队的163名运动员参赛。在此前进行的女子全能决赛中,跨级挑战成年组比赛的浙江15岁小将陈妍菲延续了预赛的良好发挥,一路过关斩将以52.950摘得冠军,成为了最后赢家。

陈妍菲在本次冠军赛在平衡木和自由操两项上展现出不俗的实力。在女子资格赛中,陈妍菲便以53.35暂列全能榜首,并以平衡木第一、自由体操第二以及高低杠第五的成绩晋级决赛。在决赛中,陈妍菲又一路击败各路高手,最终拿下自己在成年组比赛中的首个全国冠军。尽管她在高低杠项目中出现了一些小的失误,但是整体的竞技状态以及技术能力都十分稳定。

“由于斯图加特世锦赛开赛在即,大名单上的队员都在京备战,未出现在本次赛场上,和国家队的高手相比仍需努力。”浙江体操队主教练陈红对于出色成绩依旧有着清晰

的认知,队伍还需要更加刻苦努力的训练。同时,陈妍菲也十分感谢自己的省队教练叶盛、郭靖,在2016年进入省队以后,根据她自身爆发力强,弹跳好等特点,为她“量身订做”了训练计划,不仅加强了基础能力训练,还对于技术动作进行了精雕细琢。

短短几年时间,陈妍菲进步飞快,上升势头十分迅猛。就在去年的全国青年体操U系列冠军赛中,小姑娘就独揽个人全能、平衡木、自由体操及跳马四枚金牌,一战成名。

事实上,这也离不开陈妍菲自身的努力。在上个月她才刚刚过完自己的15岁生日,作为一名6岁就开始习练体操运动的“老将”,陈妍菲一直没有放松过。据陈红介绍,陈妍菲在训练中属于十分勤勉刻苦的孩子,同时也有着爆发力强,弹跳力好的先天优势,在四个



单项上的能力均不错,平衡木单项在其中尤为突出,本次全能比赛能最终夺冠,平衡木上的出色表现至关重要。

陈红直言,对于陈妍菲来说,能取得这样的成绩,天赋和努力缺一不可,“如今她才15岁,未来值得期待。”

4金3银,有收获惊喜亦难免遗憾

浙江武术健儿全国赛创佳绩

见习记者 苏哲哲

本报讯 目前,在全国武术套路冠军赛上,省武术队收获4金3银。“这次比赛中虽然出现了一些失误,但运动员们的整体水平都发挥正常,也基本达到了预期的目标。”领队寿飞鸣总结道。

据了解,参加本次比赛的运动员都是从上半年的全国武术套路锦标赛中脱颖而出的。赛前,省武术队为参赛运动员们开展了一系列适应性和巩固性训练,“我们邀请了几位省级武术裁判员,依照比赛规则对运动员的动作进行了细致的纠正。”寿飞鸣告诉记者,在比赛日程公布的第一时间,队内便根据赛程的节奏和行程安排来调整运动员的训练计划,“我们还特地提前一天到达比赛场地,以便运动员尽快适应环境。”

“比赛的场馆要比我们平时训练的场地大很多,环境突然变得空旷难免会对运动员造成一些影响。”寿飞鸣说,应对这种情况,主要还是要依靠运动员自身进行调节。此外,来到比赛举办地湖南株洲,运动员们还要在生活饮食上克服一些差异,“这里的气候环境跟杭州还是比较接近的,但是在饮食上和浙江来说还是有所不同。”

寿飞鸣坦言道:“在这次比赛中有小惊喜也有小遗憾。”在这4枚金牌中,陈小丽摘得的女子太极剑冠军,是她运动生涯的首枚冠军赛金牌,不过,有几位实力运动员可能心理压力过大,也可能是赛前的准备活动没有做充分,影响了比赛时的发挥留下了遗憾。寿飞鸣告诉记者,比赛结束后的第二天,武术队针对这次比赛进行了全面的总结,对比赛中的失误进行了反思,还对之后的训练计划进行了优化调整。

接下来,武术队太极拳组还将奔赴11月份在河北举行的全国太极拳锦标赛,“目前太极拳组的运动员们正在进行动作稳定性的强化训练,希望能在比赛中发挥出正常水平,向金牌冲刺。”寿飞鸣说道。



巅峰对决

9月7日,在2019世界沙滩排球巡回赛罗马总决赛四分之一决赛中,浙江选手王凡携手队友夏欣怡对垒德国组合路德维希·科祖赫。经过52分钟的鏖战,中国金花遗憾不敌对手,本次比赛最终获得了第五名的好成绩。在昨日的决赛中,德国组合斩获冠军。

4米65! 徐惠琴创下个人第二佳绩

本次比赛做出大胆尝试,或将成为突破转折点

本报记者 梅 杰

本报讯 昨日凌晨,浙江田径名将徐惠琴在德国一场撑竿跳高单项邀请赛上,跳出4米65,这是她继7月跳出4米70后的个人第二佳绩。

其教练金涛告诉记者,徐惠琴在比赛中还做了一个大胆尝试——换上更硬的撑竿,挑战4米75!如果成功,将打破亚洲纪录。“这是她第一次在正式比赛中挑战这样一个高度,也是第一次尝试用

这样一个硬度的撑竿。”金涛解释,撑竿的硬度是撑竿跳高项目中经常使用的一个指标,它能反映运动员的技术水平和运动能力。

“虽然她最终没有挑战成功,但这次尝试能起到一个心理建设的作用。”金涛解释,把冲击4米75当做一次试练,徐惠琴已经在心理上克服了对这一高度的恐惧,这是一个很重要的转折点,为她今后的突破奠定基础。

值得一提的是,多哈田径世锦赛还有半个多月就要打响,徐惠琴在此时挑战4米75,似乎也给外界透露了一个信息——将在世锦赛上正式对亚洲纪录发起冲击。本次德国赛后,她将继续在法国训练备战,为世锦赛做最后的冲刺准备。届时,女子撑竿跳高亚洲纪录保持者李玲将与徐惠琴同场竞技。这两位来自浙江的选手,将携手并进,继续为浙江创造新的辉煌。