

蓄力『三大战役』，竞技体育乘风破浪争先锋

本报记者 戴瑞震

2020年对于浙江体育健儿而言，正是冲刺的紧要关头。新冠肺炎疫情让运动员们的训练备战遇到了前所未有的困难。在如此困难的情况下，浙江健儿们没有退缩，积极应对，坚守训练备战一线，并且在复赛之后取得了一系列佳绩，蓄力明年的东京奥运会、陕西全运会。

2020

关键词之四：峰回路转

停赛不停训 复赛创佳绩

2020年，面对新冠疫情带来的前所未有的挑战，浙江竞技体育坚持一手抓疫情防控阻击战，一手抓训练备战攻坚战，实现了“两手硬”“两战赢”。2020年，浙江健儿共获得全国一类比赛金牌30枚，其中全运会项目18枚，超世界纪录两次，多个项目创造历史最好成绩，全国冬运会金牌实现零突破。

在各项目复赛之后，浙江健儿集体发力，石智勇凭借稳定的状态展现“中国力量”，获得全国举重锦标赛男子73公斤级抓举、挺举、总成绩3枚金牌，并且打破世界纪录；徐嘉余获得全国游泳冠军赛男子100米、200米仰泳、男女4×100米混合泳接力3枚金牌，汪顺男子200米、400米个人混合泳2枚金牌；谢震业获得全国田径锦标赛男子100米、200米2枚金牌；经过一年多

伤病治疗康复之后，吴易昺获得全国网球团体锦标赛男子团体金牌、中网巡回赛2枚金牌，并荣获年度第一称号，复出后保持不败战绩。

巾帼不让须眉，羽毛球运动员陈雨菲获得全锦赛女单金牌，赛前放弃体能免测资格；主动请缨的黄雅琼获得混双金牌；叶诗文夺得全国游泳冠军赛女子200米个人混合泳金牌；余依婷获得全国游泳冠军赛女子400米个人混合泳金牌；管晨辰获得全国体操锦标赛平衡木金牌，并达到平衡木最高难度分；王凡获得亚洲沙滩排球锦标赛女子项目金牌。

冬季项目，吴志涛获得第十四届全国冬运会男子双人、四人雪车2枚金

牌；陈天宏获得第十四届全国冬运会男子四人雪车金牌；杜佳妮获得第十四届全国冬运

会女子双人雪车金牌。团体项目，浙江体彩男排时隔15年再夺全锦赛银牌，重回巅峰行列。

在面临疫情形势依然复杂、明年奥运会、全运会首次在同一年份举办、国家队实施精兵改革等“三大变数”，全运会规则调整、重点运动员非战斗性减员、重点项目受到冲击等“三大挑战”下，浙江竞技体育依旧临危不乱、稳步向前。

体能大比武 测试攀高峰

为了全面适应陕西全运会竞赛改革的需求，强化体能训练，恶补体能短板，今年，浙江体育职业技术学院共开展了三次体能大比武，据统计，第三次测试与之前对比，男运动员平均分提高约4分，女运动员平均分提高约5分，75分以上增加约50人，同比提高约20%。共有9位运动员被评为体能标兵。



各运动系主任及教练员均表示了狠抓体能的决心和目标，大球系主任顾波认为，今年是中国竞技体育的训练理念、方法和手段发生变化最大的改革之年，“备战东京奥运会、陕西全运会，大球团队将提高认识、转变思维、改善训练方法，加大体能训练的比重，树立基础体能和综合技能同等重要的备战思路，实现体能技能双开花。”

今年夏训期间，针对性、系统性的训练也“颠覆”了不少运动员对体能的认知。游泳运动员叶诗文在训练笔记中写到“输不可怕，怕才可怕”。徐嘉余写到“基于自我意志而转移的事情

太多了，但我们身体可以”。田径队的冯志强在5月的体能测试中，成绩不足60分，经过几个月的努力，已经能拿到90分，正向满分努力。

“必须要狠抓体能，我们要有‘体能优先’的意识。”在浙江体育职业技术学院院长占旭刚看来，体能就是竞技体育的“发动机”，只有体能、技战术和心理都达到了一定高度，才能获得比赛的胜利。体能训练浙江要走在前列，严格执行体能“红黑榜”“出操”等方式，完成“奥运届届有金、亚运全运一届胜一届、冬奥参赛零突破”的三大目标。

“量体裁衣” 向科医要成绩

在取得佳绩的同时，医疗恢复仍是十分重要的环节。浙江科研医务人员根据各直属训练单位优势项目的布局，采取“点面结合、突尖保重”原则，做好重点运动员的精细化训练监控和科技助力工作。完成机能监控及体成分测试约2万人次，获得有效数据约20万个。

针对重点运动员如短跑名将谢震业出现的疲劳症状，科研医务人员和教练沟通后及时调整训练强度，对该运动员在杭训练期间提供机能测试及运动营养支持，缓解容易出现疲劳等问题。今年8月，省体育局和省卫健委决定共同组建2020—2022年周期东京奥运会、陕西全运会和杭州亚运会竞技体育医疗保障专家组，在接下去的2

年多时间内，省级医疗卫生健康单位的医疗专家将运用行业内最先进的运动训练理念和伤病治疗手段，为运动员“量体裁衣”，带去更多的保障和更合理的指导。

在互联网时代，竞技体育背后也是科技力量的比拼。今年5月，省体育局与本土高科技企业宁波波力加运动科技有限公司完成签约合作，该公司为省运动队提供了一套无轨迹数字化训练系统。这套训练系统最大的好处就是可以防伤防病，在使用过程中，系统能精准采集运动信息，控制阻力输出，避免运动员因训练过度而受伤。

同时，该系统还能实时采集和反馈训练中的各种数据进行实时、直观

反馈，真正实现体能训练数字化，为定量训练和个性化训练提供大数据支持，科学指导专项体能训练。公司产品处于国内同行领先水平，在实时反馈训练数据方面甚至优于部分国外同类产品。据了解，无轨迹数字化训练系统已覆盖大部分省级运动队。

2020年，浙江竞技体育交出了完美答卷，坚持狠抓训练、体能、科技、医疗等环节，我省健儿正吹响“一年双赛”的备战冲锋号，打好备战“三大战役”攻坚战。

