

## 游泳跨年! 中国游泳争霸赛今日开赛

## 叶诗文、徐嘉余对标东京奥运争佳绩

本报记者 王宇怀

“跨年大战”中国游泳争霸赛将于2020年12月31日至2021年1月3日在石家庄举办首站比赛。这场对标东京奥运会的比赛将是国内顶尖水准的对决,根据竞赛规则,今年全国游泳冠军赛各单项前16名的运动员可获得参赛资格。叶诗文、徐嘉余、刘湘、闫子贝、张雨霏等国家队主力队员都将参与到激烈的角逐中。

最为引人关注的项目莫过于男女4×100米混合泳接力比赛。在今年9月底举行的全国游泳冠军赛上,徐嘉余、闫子贝、张雨霏、杨浚瑄在国庆节当天联手游出3分38秒41,创造了男女4×100米混合泳接力的新世界纪录,打破了由美国游泳队保持的世界纪录。作为第一棒,徐嘉余游出52秒45的分段成绩,一如既往的稳定。在国庆佳节之际为祖国献上厚礼。近日在全国体育局长会议现场接受体育运动奖章的徐嘉余、闫子贝、张雨霏、杨浚瑄纷纷表示备受鼓舞,将再接再厉继续在这个项目上捍卫荣耀。

徐嘉余坦言手握世界



纪录让他对这个项目有了更大期许,“通过近期的训练我在力量上有了不错的提升,但还需要在比赛中磨炼一下。近期的训练情况也将通过这次比赛进行检验,希望能够有上佳的表现。接力项目上我们只要各自把短板提高,水准就不会差,希望我们继续团结协作,再次冲击世界纪录。”

在个人项目方面,徐嘉余同样雄心勃勃。全国游泳冠军赛上,在男子100米仰泳中,徐嘉余决赛游出52秒60轻松夺冠,预赛时,他更是游出52秒37,比光州游泳世锦赛的夺冠成绩还要快了0.06秒。在男子200米仰泳中,徐嘉余决赛游出1分55秒26,这个成绩放在国际赛场同样具备很强的竞争力。

2分11秒37,达到奥运A标,全国游泳冠军赛上,叶诗文在个人主项女子200米混合泳项目夺冠。

谈及本次比赛,叶诗文说:“这将是我第一次在元旦比赛,我很期待,希望找找比赛的感觉。”

叶诗文在如今的中国游泳队里无疑是经验最丰富的运动员,对于这样级别的运动员而言,合理的安排个人状态的高峰和低潮是一种明智的选择,根据自己的状态调整训练计划,让自己不断地有效充能,这也是叶诗文强大之处。本次比赛,她也想借机调整自己,找到比赛的状态为东京奥运会做最后一年的冲刺。

这一次的中国游泳争霸赛将进一步检验他们的竞技状态。对于中国泳军来说目前仍需进一步适应上午决赛的节奏,此前的比赛中绝大多数的好成绩都是在晚上预赛中游出的。中国游泳争霸赛将是东京奥运会前又一次重要的练兵机会,期待中国泳军再创佳绩。

国家男举开展“趣味早操”  
石智勇冬训乐在“棋”中

本报记者 余敏刚

清晨,天色还未亮透,正在海南五指山转训的国家举重队已集结完毕开始早操。连日来,石智勇的早操与以往有了明显区别。

除了“动态牵拉和激活”外,举重队还进行了团队拓展游戏“极速五子棋”,两队各持红、黄棋子,以冲刺跑的方式接力完成五子棋游戏,失败的一队要全员完成10个俯卧撑惩罚。队员们一边跑一边思考,也有个别棋艺不精的出现

了“悔棋”举动,全队充满欢声笑语。

“早操牵拉项目的设计,主要是希望队员们经过前一天的疲劳训练后,第二天能快速激活肌肉和肌群。”早操训练项目的设计者是男举国家队科研工作人员孔令华,他表示五子棋游戏的创新和趣味性达到了寓教于乐的效果。“五子棋游戏可以让大家在短距离跑动中提高心率,在娱乐的氛围中锻炼速度爆发力,脑

力和配合能力也得到一定锻炼。接下来我们还会提升游戏难度,加入进阶训练,如在跑动过程中加入‘敏捷梯’训练,锻炼队员身体的灵敏性。”

队员们对于新设计的早操内容反响不错。石智勇认可早操的必要性和效果,“这样的早操内容挺有针对性,早上拉伸特别适合我,因为我柔韧性比较差,肌肉关节僵硬。增加集体游戏效果不错,可以更好地提升队伍的凝聚力。”

国羽退出明年1月3站国际赛事  
浙江羽将潜心闭关  
积蓄能量

本报记者 戴瑞震

受国际社会疫情影响,昨日,中国羽毛球队决定退出泰国公开赛(1月12日至17日)、丰田泰国公开赛(1月19日至24日),以及世界羽联总决赛(1月27日至31日)连续3站的比赛。队伍将继续在海南陵水集训。

从11月15日开始,国羽开始集结,目前已经在陵水进行了一个多月的冬训。陈雨菲、黄雅琼、郑思维、王懿律等浙江队员的训练情况如何?

体能训练是今年国羽训练的重中之重,而耐力训练则是国羽这段时间强化的重点,队员们通过跑步、爬山、沙滩训练等方式强化自己。国羽训练计划也很多样化,光跑步就有200米、400米、800米的冲刺速度和耐力训练,同时还有变速跑和3000米、6000米的长距离训练。

国羽单打主教练夏煊泽介绍:“为了全面加强队员的体能,我们也集思广益,想了很多方法,例如通过爬山提升队员的耐力,跳绳双摇锻炼队员的协调能力,另外还有就是场地的专项灵敏训练等等,在场上加强多球的训练,来增强队员场上的多拍能力,减少场上不必要的失误等。”

值得一提的是,女单组在进行多球训练时,特意增加了难度,每位队员都在脚踝上都绑上了沙袋。负重训练提升了不少难度,50个一组的多球,陈雨菲一组训练下来,汗流浃背、气喘吁吁。

在双打方面,冬训期间主要目的是加强队员之间的配合熟练度,以及场上多拍的连贯性,同时为了激发队员的训练热情,“3对3”对抗屡屡出现在赛场上。混双组郑思维/黄雅琼/冯彦哲与王懿律/黄东萍/欧烜屹隔网对抗,发球和接发球全部由黄雅琼和黄东萍两位女球员完成,这样使训练更加具备针对性,男球员只负责防守和后场的进攻。一场比赛下来,比赛的节奏相当快,基本都处在平抽快挡和重杀防守的节奏中。

2020年3月全英公开赛后,国羽就闭关修炼,没有参加任何国际比赛,不过队员的训练也得到了体现,下半年的羽超联赛和全国锦标赛,也很好检验了国羽队员们半年训练效果。“全英赛国羽暴露了不少的问题,教练组梳理了之前的想法以及训练思路,在这个冬训继续贯彻‘强化体能恶补短板’的指导思想,进一步完善技战术演练,深入研究羽毛球制胜规律,为2021年的比赛做准备。”夏煊泽表示。