



一手抓防疫 一手抓生产

战“疫”当前 大考在即 积极应对 浙江健儿训练备战不松懈

本报记者 梅杰 苏哲哲 王品燧 王宇怀 朱郑远 易龙吟

田径队:比赛训练两手抓

进入2月,田径队运动员们陆续迎来赛季首赛。撑杆跳女将徐慧琴再度传来捷报。2月15日,在法国举行的室内田径赛中,她以4米60的成绩夺得女子撑竿跳高项目亚军,继2月5日在兰斯室内赛夺冠后,又一次刷新了自己室内赛的最佳成绩。

接下来,她将继续在欧洲参加室内赛,之后还有室外赛在等着她,但徐慧琴今年备战的重中之重,无疑是东京奥运会。徐慧琴说:“目前,最重要的是把自身状态调整好,做好充足的准备。”

突如其来的疫情打乱了谢震业原定的参赛计划,但他在美国的正常外训从未停止。“我一直在训练基地里,这个地方还好,(流感)没有什么太大的影响,所以训练正常。”谢震业还鼓励广大群众坚持居家锻炼,他推荐了几个动作:背腹肌练习、原地高抬腿跑、立卧撑起、皮跳带练习、身体筋膜韧带牵拉练习等。

此外,郑小倩、陆敏佳、李玲、冯志强等运动员都有条不紊地在各地进行训练。

游泳队:分流训练抗疫情

浙江泳军备战东京奥运会的脚步扎实,从大年初二开始朱志根教练已带着孙杨、汪顺、何峻毅、商科元等几名运动员恢复了训练,几名队员的训练状态良好。2月11日,汪顺在浙江体育职业技术学院度过了自己26周岁的生日,他告诉记者,自己训练紧张有序,为奥运蓄力。

目前,为避免发生交叉感染,游泳队也采取了分流训练的措施,游泳队的日常训练、饮食、后勤、医疗保障都在省体育局、学院的周密部署下进行。记者从学院了解到,从2月16日开始,包括傅园慧在内共41名游泳队运动员分流各自前往千岛湖水上运动管理中心报道,陆续恢复正常训练。

经过前期的高强度、抓体能的冬训,效果初显,孙杨、叶诗文、徐嘉余、汪顺等重点运动员展现出了不俗的状态。目前,运动员们分别在杭州、北京继续保持正常训练,训练重点仍是保证体能,提升技术,根据1月份结束的两站国际泳联冠军游泳系列赛的情况进行查漏补缺。

2020东京奥运会的脚步越来越近,今年的冬训对于浙江体育健儿而言,正是冲刺的紧要关头。当下,新冠肺炎疫情让运动员们的训练备战遭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,用各种办法积极应对,坚守训练备战一线。

羽毛球队:重点队员赴英封闭训练

2月原本是开始展示冬训成果的时间,却因为受到疫情影响,不得不调整前进的脚步。春节期间,陈雨菲、郑思维、黄雅琼、王懿律、周昊东都在北京国家队进行封闭训练。2月16日,国羽大部队飞赴英国展开为期两周的封闭外训,为3月在欧洲举行的奥运积分赛做准备。

浙江羽毛球女队主教练王琳告诉记者,几名重点运动员主要是由国家队教练进行把控,技术训练、体能训练和力量训练都不

能懈怠。陈雨菲目前主要是要调整状态,今年1月份的印尼大师赛上连胜被终结,从另一个角度来看也是好事,可以让她放缓脚步停下来歇一歇。

混双依旧是国羽的最优势单项,郑思维、黄雅琼和王懿律稳稳占据世界排名的一二名,也已经拿到了东京奥运会门票。”浙江羽毛球男队主教练桑洋表示,“雅思”和“黄鸭”已经作为东京奥运会上最稳当的一环,首先要做的是保证自己的身体健康。

举重队:居家训练不懈怠

疫情当前,举重队的队员们尚未归队,但运动员早已在家里开始居家训练。浙江体育职业技术学院重竞技系主任李跃表示,疫情当前,增强体能是关键。“等队员归队后,除了进行必要的隔离外,还会在训练中更加重视常规的体能训练,让队员尽快恢复状态,备战之后的比赛。”

两位在国家队的举重队队员石智勇和冯吕栋,目前继续留在在北京进行封闭训练,原本计划在正月初二转训海南也因疫情取



消了。“一切正常,封闭管理,专心备战。”国家举重队教练邵国强简短的12个字,展现出了运动员在突发情况下,依旧专心备战、不负使命的认真态度。训练期间,石智勇还与短跑名将苏炳添探讨训练方法,有条不紊开展训练,保持状态。

射击队:钉钉打卡练体能

2月14日,省射击队已恢复训练,目前已归队24名队员,其余队员也正陆续归队中。针对特殊情况,队伍的训练重点瞄准了体能训练。

负责科医工作的毛旭江,在这个“超长待机”的假期里,多了一项工作,给中心近200名运动员当了一回“健身主播”。通过钉钉软件,他在工作群里发布了一系列室内徒手体能训练方案,还需

要自己拍摄示范视频。发布完成后,队员、教练都可以在钉钉上看到体能训练内容和计划,各个项目的队员可以根据自己的项目特点,选择合适的体能训练计划。

记者还了解到,目前还有6位正在国家射击队备战东京奥运会的队员,由于除夕没有放假,仍在国家队做好防疫工作的前提下,进行封闭集训,而原定於本月进行的奥运会选拔赛也随之推迟。

水上项目:做好隔离保外训

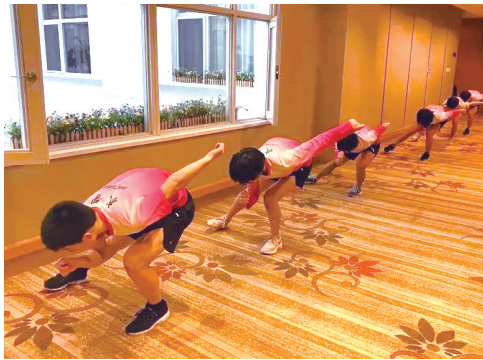
1月中旬,省皮划艇、赛艇队完成高原训练后,就转场到温州泰顺百丈镇进行专项训练,力求将高原训练的成果转化为个体的提高。同时,为备战新赛季,春节期间两支队伍并没有放假,而是进行紧张的训练备战,每日的体能专项训练依旧是行程满满。

远在海口国家帆船训练基地训练的省帆船帆板队由于居住在酒店,疫情爆发时,队伍当机立断与酒店进行协商,拒绝接待外来客,酒店环境和房间也会每天进行消毒。由于帆船帆板运动的特殊性,队伍依旧需要保持海上专项训练,方式则改为每个项目队伍统一带着口罩,排队前往基地码头下海,同时下海准备区域与游客隔离。

速度滑冰队:停赛不停训

若没有疫情影响,全国第十四届冬季运动员将于2月16日在内蒙古开幕。省速度滑冰队13名运动员却因为疫情都被“困”在了吉林长春的酒店里。“1月中旬,队伍出发去长春集训,本来1个月之后就是冬运会比赛了,但紧接着就是新冠肺炎暴发,我们只能终止场地训练,回到酒店里。”杭州市模型无线电运动管理中心副主任刘伟说。

“虽然禁止外出,但我们的训练没有暂停。”刘伟介绍,队员们每天都会利用酒店的楼道、门厅等场所,进行无器械体能训练。“一天两练,加起来有四五个小时。虽然强度和效果达不到场地训练的标准,但只要不停下,心底的那一份信心就一直在!”



战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心



温州市
体彩彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223