

队内测试赛抓举170公斤,总成绩突破364公斤 石智勇再迎突破 超两项世界纪录

本报记者 余敏刚

本报讯 上周六,国家举重队在日常训练的场馆内举行了一场高水平的达标测试赛,检验近期训练成果,在男子73公斤级比赛中,

奥运冠军、我省举重运动员石智勇抓举举起170公斤,总成绩达到364公斤,均超世界纪录。

记者了解到,由于目前中国举重队近期都在封闭训练,因此

练后,晚上都要做理疗放松,石智勇还会宅在宿舍里看书、练字。目前石智勇每天去训练馆需要坐班车,回到宿舍不准随意外出,基本上过着训练馆、食堂和宿舍三点一线的生活。

“这次整体发挥正常,完成的情况比较好,测试赛基本表现了石智勇近期冬训的状况。”国家举重队男队主教练邵国强告诉记者,“冬训是弥补一些问题的绝佳时机,对包括石智勇在内的举重运动员来说,冬训是开启新一年作战的关键时期,越是艰苦的环境越能磨练出坚强的意志。”

邵国强补充道,由于石智勇去年连续征战各项大型举重比赛,对石智勇的伤病康复来说影响比较大,目前教练组冬训前半期的任务基本上以体能、伤病康复为主,石智勇的专项比赛成绩还没有达到理想阶段。冬训后半期中国举重队曾计划4月在我省江山市举行奥运选拔赛,因受疫情取消,节奏的变化,中国举重队也会因做出相应的调整,同时,石智勇的训练计划也会在原有基础上进行微调。

此外,东京奥运会的延期对于石智勇、整个中国举重队来说,不会在思想、身体、心理有任何影响,按照目标计划,完成任务。邵国强表示,不管何时举办,每一名举重运动健儿都会时刻准备着。

接下来,包括石智勇在内所有举重运动员将继续围绕强体能、护短板、防伤病,展开细节针对性地训练,做好接下来各项赛事的备战。



资料图

本次测试赛也是一场关门比赛,但通过网络进行直播。面对东京奥运会延期给队伍带来的挑战,举重队员们迅速调整思想和精神状态,中国举重队目标不变、节奏不乱、管理不松、为国而战,已经开始了新的备战征程,石智勇也不例外。

2019年,石智勇在赛场上不断创造惊喜,宁波亚锦赛、东京奥运测试赛、芭提雅世锦赛、瑞士挑战赛、天津世界杯5场比赛,一共5次打破世界纪录。对于本次比赛成绩再超世界纪录,石智勇只是平静地表示:“不算破,只是超过而已,自己需要做的还有很多。”

从今年1月到现在,石智勇一直在北京训练,在白天高强度训

奥运会争资格 全运会盼突破 陆敏佳:放平心态,迎接挑战

本报记者 梅杰

一场新冠肺炎疫情给运动员带来什么影响有?昨日,记者联系了我省跳远名将陆敏佳,她坦言:“这个春节假期格外长,长到冬训2个多月打下的基础消磨了大半,技术上发力的感觉也变得模糊了,正在努力恢复中。”

原本陆敏佳和往年一样,回家过个短暂的春节,就要回到学院重新训练,但今年的返程日期足足拖到了2月15日。虽然她在家也没闲着,每天都会打卡力量训练、核心训练,但无法回到熟悉的田径场上,技术要点、动作要领都没法进一步磨合。更为重要的是,陆敏佳在2月原本有一场比赛——亚洲室内田径锦标赛,但受疫情影响赛事取消。“这场赛事对我来说非常重

要,它级别比较高,能作为一次冬训成果的检验,而且关乎奥运会积分。”

目前,陆敏佳还未获取东京奥运会参赛资格,正因如此,常人眼中美妙的假期时光,对她来说每一秒都是如坐针毡。“刚开始很焦虑,尤其是在家太长时间没训练,但回到学院之后焦虑的心情好很多,也有信心练回去。”

原本,陆敏佳今年、明年各有一场需要为之奋斗的大考——东京奥运会、陕西全运会。但如今奥运会推迟一年,她明年的压力更大了。“所以今年的目标是稳定提高,同时也要把身上的伤病恢复好,去冲击奥运会参赛资格。”

实际上,东京奥运会的推

迟,对陆敏佳而言不失为一个机遇。11年前她就已年少成名,2009年以6米74获得全运会女子跳远冠军,但近几年一直都没有找回巅峰状态。如今多出1年时间来冲击奥运会,陆敏佳说,自己已经做好战斗到底的准备,不管外在条件如何改变,都会朝着心中的目标不断奋进,争取把握住这次机会。

明年的陕西全运会对陆敏佳来说也很重要。11年前,她就在全运会上一战成名,如今她也期待着在同一场盛会中再次绽放光彩。“时间不等人,我会珍惜每一分钟,利用接下来一年的时间好好打磨自身。放平心态、养好伤病、提升自我,迎接每一个挑战。”



目标不变 信心不减 省游泳队外训 狠抓体能关

本报记者 王宇怀

省游泳队自2月16日赴千岛湖畔的省水上运动管理中心外训已有一个半月,58名运动员状态良好,积极投入训练,抢回失去的时间。尽管2020年东京奥运会确定延期,但省游泳队备战东京奥运会的目标不变,训练备战工作有条不紊地进行。

1个多月来,游泳队训练的重点仍是攻克体能关。上周,省游泳队组织外训全体教练员开展两次研讨活动,就目前队伍的训练情况,存在问题和未来发展做了探讨。朱志根教练提出重视体能训练,他认为体能在竞技体育未来发展起着至关重要的作用。

从3月9日抵达千岛湖,汪顺这段时间的训练重点也是体能。上周汪顺在个人社交媒体上传了一段自己利用“抡锤”训练的视频引发网友热议。大锤砸轮胎训练是格斗类项目中最常见的体能训练,它最基础的功能是练出人体旋转链的爆发力以及核心肌群的稳定力。主攻混合泳的汪顺最擅长的泳姿就是需要爆发力的自由泳和蝶泳,如此训练,能够帮助汪顺不断提升核心力量。此外,汪顺还会进行拉伸训练,保持身体的柔韧性。

“关于奥运会推迟,我们之前就有心理准备,对队伍的影响不大。”朱志根告诉记者,目前他手下汪顺、何峻毅、洪金权等运动员状态良好,训练重点还是要保证体能。省水上运动管理中心为省游泳队提供非常好的训练场地和后勤保障,训练的泳池也尽最大努力达到标准。据了解,下一阶段,省游泳队还将向各水上项目学习取经,互动交流,帮助运动员更好地开展训练。