汪顺正在测功仪上挥汗如雨

促交流 增感情

浙江健儿千岛湖畔以梦为桨奋力争先

本报记者 郭乐天

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定……”慷慨激昂的入党誓词，久久回荡在千岛湖国家水上训练基地船库广场的上空。4月10日上午，主题为“以党为先奋斗奥运福地 以梦为桨荡平防疫难题”的联合党建活动在此举行。中国国家游泳队、浙江体育职业技术学院游泳系及浙江省水上运动管理中心全体党员团员参与此次活动。

用力过猛 测功仪“报销”

虽说是党建活动，但由于活动参与的主体是健儿们，那么运动一定是必不可少的元素。重温入党誓词后，紧接着便是分组进行的测功仪比赛和龙舟比赛。

测功仪比赛要求队员们以接力的形式进行，当口令响起的一刹那，激烈的争夺便宣告打响。队员们个个挥汗如雨、涨红了脸，队友与教练叫好声、加油声不绝于耳，现场的气氛与正式比赛相比也毫不逊色。为了更快完成比赛，甚至还出现队员用力过猛使得测功仪现场“报销”的突发状况。

或许是对于眼前的测功仪不太熟悉，“洪荒少女”傅园慧在比赛开始前还和测功仪把手较上了劲，调整了一会才将把手复位。不过，这个小插曲并未对她的表现产生太大影响，完赛后的她依然收到了不少掌声。

“对这样的活动我挺期待的，这还是我入队后第一次碰到。”皮艇队队员方康松直言自己比完后的第一感觉是“腿酸”，但他同时表示，自己很喜欢这种全新的组队形式，对游泳队员也有了更多的了解。

游泳队划龙舟 汪顺被赞有天赋

对于许多游泳队员而言，参与龙舟比赛本身就够新鲜了，更不用说还要和水上项目的队员们合作，作为参与者之一的汪顺也不例外。“划龙舟需要单边用力，我以前没划过，划完后腰挺酸的。”通过这次活动，汪顺也更加理解了水上队员们训练的辛苦。“风吹日晒，他们确实挺不容易。这次活动很难得，让队员们有增进感情的机会。”

虽说第一次参与，汪顺在龙舟上的表现得到了同组水上项目教练的认可，称他“很有天赋”。对此，汪顺笑言：“等退役我划龙舟去。”

比赛中，有的队伍合作顺畅，迅速抵达了终点，有的队伍则“不幸”偏离了航道，惹得岸上笑声一片。笑声、鼓声、呐喊声等各种声音交织在一起，使得本不平静的湖面气氛更加火热。而傅园慧在上岸后面对记者的询问，累得已经说不出话，只能以摆手回应。

在本次活动中，中共中国国家游泳队党支部、中共浙江体育职业技术学院游泳系直属党支部、中共浙江省水上运动管理中心总支部成立了联合临时党支部。面对鲜红的党旗，联合临时党支部书记、省水上运动管理中心主任孟关良和众党员重温了入党誓词。

两项比赛对于帮助水上和游泳项目的队员们在封闭状态下适应未来比赛的强度，都能起到不小的促进作用。孟关良说：“今天队员们奋勇争先的劲头很足，总体的状态非常好。而且比赛时水上和游泳队员是相互穿插组队的，他们也可以借此机会互相指导、竞争。”

郑怡钗：冬训显成效 梦想奥运夺牌

本报记者 易龙吟

日前，一直在攀枝花封闭训练的国家射箭队来到了攀枝花国家登山健身步道进行登山徒步拉练，以检验此前冬训的成果。本次拉练总距离15公里，路线是颇有寓意的“奥林匹克环线”，整条路线累积爬升800米，最高海拔1580米，连续起伏的路线给队员们带来了不小的考验，大家用时4小时完成了拉练，抵达终点攀枝花英雄纪念碑。拉练结束后，郑怡钗已经跟随国家队前往南京进行下一阶段的训练备战。

据了解，国家射箭队是以韩国队为参考样本，优化了体能训练方法，逐步形成了“8+3体能训练模式”。通过4个多月的封闭封闭冬训，郑怡钗在基础体能和技术动作上都有了一定提高，她说：“体能是基础，拉练对大家是一次很好的检验，登山过程体现了运动员团结协作、顽强拼搏的精神，我要把这种精神在后期备战训练中继续发扬，力争进入奥运会现场，获得一块奖牌。”接下来，国家射箭队将暂时休整一下。

2019年5月，在射箭世界杯土耳其站的比赛上，来自嵊州市三界的郑怡钗射落个人首个世界冠军。6月16日，射箭世锦赛在荷兰举行，郑怡钗获得女子团体淘汰赛第四名，该项目也拿到东京奥运会参赛资格。

按照奥运资格规定，中国射箭队收获了男团、女团、男子个人（3个）、女子个人（3个）总共8个奥运席位，而在攀枝花集训的中国射箭队原本应在4月初的最后一次奥运选拔赛中，选出男女积分前3名的6名队员组成东京奥运会的参赛阵容。在截至2019年底的比赛中，郑怡钗的个人积分排名队内第一，世界排名第4。但是随着奥运会延期，国家队的奥运会大名单也暂停出炉，后续何时重启，浙江射箭队领队任沿霖说：“我们也在等待国家队的安排，但是队员们都没有放松，仍在积极备战。”

浙江羽毛球队女队集结完毕

科学恢复 防治伤病

本报记者 王品燚

本报讯 “一线、二线的运动员已经全部到位了。”当记者联系上省羽毛球女队一线教练卢乐进时，他显得有些兴奋——千呼万唤，队员们终于全部平安归来，“最近这批队员还需经过7天的隔离才能进入正常训练。”上周六，省羽毛球女队第六批队员归队，这也意味着二线队员全部到位，最后一批归来的一线队员“解除封印”投入训练。

“羽毛球的运动量不小，特别是专业运动员们必须要有科学、完整的训练安排，否则对他们的膝盖、脚踝等各处关节造成较大压力。”由于队员们归队的时间不一致，前几批队员已经投入正常训练，但是后几批队员却不得不进行恢复性训练。基于此，卢乐进按照回来的不同批次给队员们安排了不同的训练量。

据悉，除了周二、周五的上午，运动员们需要在网上进行专业课的学习外，其余时间都能保证每天6小时左右的训练。“整体情况良好，但是仍然还存在一些小问题。”卢乐进告诉记者，由于后续赛事接连被取消，比赛安排目前也未可知，队员们处于比较盲目的训练状态，“虽然已经正常训练，但是可以看出她们的心态和以往有些小小的不同。”

作为一名教练，卢乐进不仅需要针对一二线不同队员的实力进行具体训练安排，还要对她们的生活、心理等各个方面负责，“为了调动她们的训练积极性，我想了一些趣味性的训练方式，比如通过足球等各种球类运动来调动她们的运动量。”也正是通过这样的方法，女队整体训练情况向好，基本恢复了放假之前的状态。