

国家游泳队队内测试出佳绩 徐嘉余“痛苦”增重备战显成效

本报记者 王宇怀

无比赛更专注训练 省射箭队 夯实基础关

本报记者 潘笑坤

去年韩国教练林喜植来到队伍后,省射箭队的成绩有了起色。近期没有比赛,队伍按照比赛时的要求,通过各种测试手段,寻找训练中的不足,备战明年的陕西全运会。

金涛是省射箭队队员,从2017年底到2019年底,他一直在国家队训练。今年春节时返回到浙江省射击射箭自行车运动管理中心后,金涛就在基地封闭训练。由于接下来的比赛还没有确定,所以这段时间他只能安心训练,通过训练提高自己专项技能。

“疫情期间跟往常不一样,因为比赛还没有恢复,所以更加专注于自己的技术动作,心态方面更加轻松一点,训练打得更加扎实。”金涛告诉记者。

在当天的70米考核中,金涛单轮打出338环,这个成绩他还比较满意。金涛坦言,在国家队训练了两年时间,这段经历对他来说,是开阔自己眼界的一个很好机会。

在上一届全运会后,浙江省射箭队处于一个新老接替时期,队伍成绩出现起伏,去年11月韩国教练林喜植来到队伍担任主教练,经过近半年的指导,队伍成绩正向好的态势发展。如今趁疫情期间没有比赛,队伍趁机强打基础训练,给运动员夯实基础。

省射箭队教练苏雅拉图说:“目前训练要求队员们从基础开始打,慢慢向前推进,从30米,到50米,到70米,这样把距离拉开,比赛就是70米。练习70米的时候,让训练跟比赛相结合。”

据了解,射箭队的基础训练不仅是技术动作,现在体能训练也越来越重要,一天四练中就包括了体能训练,通过每天早操等方式提高体能。省射箭队希望在一年左右的时间里提高成绩,在明年全运会上为浙江争金夺银。

日前,国家游泳队进行一场队内测试赛,多个项目接连传来佳音。在东京奥运会新增项目男女4×100米混合泳接力上,徐嘉余、闫子贝、张雨霏、杨浚瑄强强联手游出了3分40秒26的好成绩,超过了当前的亚洲纪录。

值得一提的是,这些好成绩都是在上午取得的。面对奥运新日程,国家游泳队及时调整训练计划,将主要的训练课、强度课安排在上午进行,帮助运动员们调整竞技状态。

从东京奥运会确认延期以来,徐嘉余始终保持着积极的训练态度。近一段时间,他在增加体重、恶补体能方面下了不少苦功夫。“确实更加厚实了,也更加强壮了。”徐嘉余说,目前自己的体重已经增长到了82公斤,足足比之前重了5公斤,这得益于冬训以来狠抓体能训练,并补充高能量的食物。

在解释为何增重时,徐嘉余直言:“长肉长得辛苦,但很有必要。”作为他个人来讲,一直比较担心比赛过程中大幅掉体重。雅加达亚运会时他就一直掉体重,等于只消耗没有补充。他最好的竞技水平是在79公斤左右,目前他的体重在82



公斤左右,如果保持这样的体重,在大赛中的话,不会跌出他的最佳状态。

尽管增重过程比较艰苦,不过徐嘉余还是很好地完成了任务,最近一段时间,他狠抓体能,储备也有提升,这为他以后连续作战打好了基础。对于下一阶段的任务,徐嘉余表示,将会把重点会放在技术细节方面,将之前的体能储备转化到训练中去,主要是做一些细致的改变。“守住体

能关就是在比赛中保持持续作战能力,也帮助我在专项能力上保持好的状态。”对近期队内测试取得的成绩,徐嘉余表示满意。

东京奥运已经确定延期一年,对于这个问题,徐嘉余非常乐观,他认为这给了他更长的准备时间,而他也随时做好了准备,时刻准备着,目前他的竞技水平保持在52秒5以内,后续通过一些细节,希望自己能进一步提升。

强抓技术 改进绝招

敢摔、敢砸！省摔跤队训练“动真格”

本报记者 王品燊

连日来,每到训练的时候,省摔跤队的队员们便依次走进训练房,跟教练郑军鞠躬示意,准备开始一天的训练。在训练房的墙上,挂着“精、气、神”三幅书法,这也是摔跤队最看中的品质之一。“修武先修德。”郑军对于这支他一手带出来的队伍很是骄傲,队员们既恭谦有礼,又暗地相互较劲,全队共同进步的气势也很明显。

不多时,训练房中不断传出重物掉到地面上的闷响声。只见队员们按照体型、重量级两两站好,相互抱在一起练习摔跤动作,这可不是电影里的假把式,而是真真切切地摔砸——过肩摔、正捧抱过桥,一招一式让初次见到这个场景的记者捏了把汗。

这样强度的摔砸难道不会对运动员的肌体造成损伤吗?“不仅不会,反而我们还是重竞

技各项运动中受伤病影响最小的队伍之一。”郑军向记者解释道,摔跤运动员每次训练前至少要花费40分钟的时间进行热身运动,而且训练用的地面还包裹了一层软性材料,可以最大限度地增加缓冲,此外,最主要的是队员们扎实的基本功,“当队员们抱在一起的时候,他们可以根据对方的肌肉动作,猜测出相应的技巧并给出反应,减少自身受到的伤害。”也正式因为他们灵活的下肢、健硕的上肢,摔跤队在前些日子体能训练中大放异彩,“这也正是我们训练的方向,既要保证力量,又要保证灵敏,才能在比赛中一招制敌。”

自疫情期间返校以来,队员们只能待在队伍里周而复始地训练。为了更好地调动运动员的训练情绪,郑军想了不少办法。“篮球、足球也是平时训

练的内容之一,我还会让他们进行特殊的橄榄球比赛。”郑军告诉记者,在橄榄球练习中,队员们可以利用摔跤的技巧去牵制对手,让队友达阵得分。

事实上,为了让队员能够适应更多元的环境,省摔跤队还曾经当过“网红”。2018年,摔跤队里的30多名队员在雪地里训练、抱摔,这则短视频直接火出了圈,让摔跤这个项目走到了人们面前。“我们时常会做一些特别的训练,保证队员在比赛时的大心脏,在不同环境下做出最正确的应对。”

“由于目前赛事都被取消,目前既定的大目标就是全运会。”郑军表示,经过近些年来努力,我省的摔跤成绩已经从原本的吊车尾上升到可以争金夺银的程度,“下一届的全运会就是我们的试金石,我们也会向着这个目标不断发力。”

