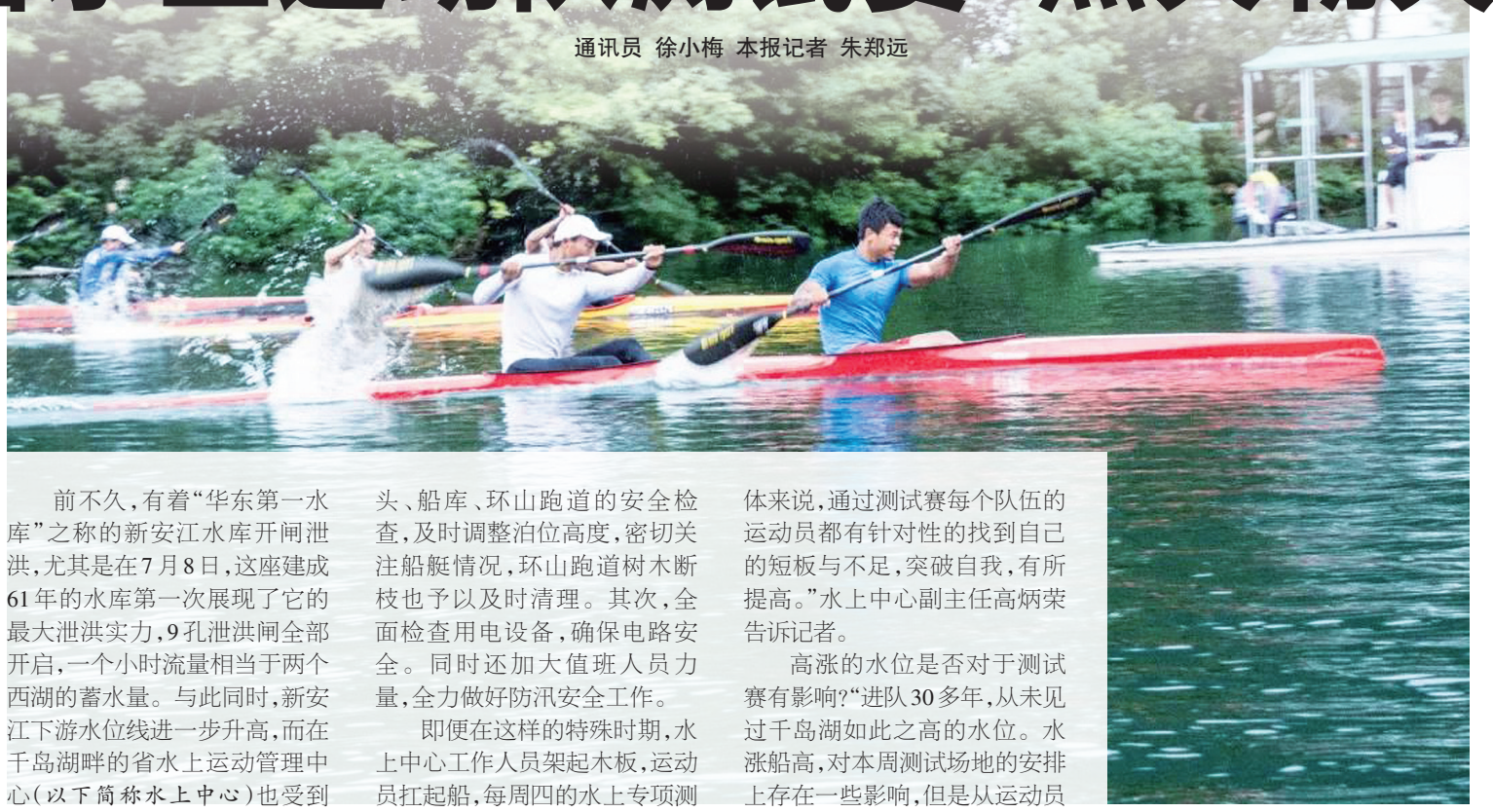
水面增高9米！架起木板扛起船，防汛、训练两不误

省水上运动队测试赛“热火朝天”

通讯员 徐小梅 本报记者 朱郑远



前不久，有着“华东第一水库”之称的新安江水库开闸泄洪，尤其是在7月8日，这座建成61年的水库第一次展现了它的最大泄洪实力，9孔泄洪闸全部开启，一个小时流量相当于两个西湖的蓄水量。与此同时，新安江下游水位线进一步升高，而在千岛湖畔的省水上运动管理中心（以下简称水上中心）也受到影响。

汛期的水位比平时正常水位增高将近9米，已经直逼水上中心船库大门。为了应对汛情，水上中心快速反应，开启应急预案。7月7日便安排人员做好码头、教练艇、船库的安全防汛工作，同时加强了基地码头、船库、环山跑道的安全检查，及时调整泊位高度，密切关注船艇情况，环山跑道树木断枝也予以及时清理。其次，全面检查用电设备，确保电路安全。同时还加大值班人员力量，全力做好防汛安全工作。

即便在这样的特殊时期，水上中心工作人员架起木板，运动员扛起船，每周四的水上专项测试仍然雷打不动的照常进行。“疫情下，关于赛事迟迟未得到消息，久疏赛场运动员的竞技状态肯定受到影响，每周的测试不能因为汛期而停滞。”水上中心主任孟关良表示，在保证安全的前提下，队员还是需要保持这份紧张度参加测试，通过每周的测试激发队员的比赛状态，找到比赛的感觉。

千岛湖水位已涨至船库

据悉，这样的队内测试赛，水上中心已经保持了近一年的时间，尤其是在疫情期间成为队伍保持竞技状态的有力举措，本次测试赛就有皮划、赛艇两支队伍超百人参赛。目前，主要测试方式为一周一次以有氧能力为主的小测，一月一次对标赛事标准的运动员专项水平大测。“总体来说，通过测试赛每个队伍的运动员都有针对性的找到自己的短板与不足，突破自我，有所提高。”水上中心副主任高炳荣告诉记者。

高涨的水位是否对于测试赛有影响？“进队30多年，从未见过千岛湖如此之高的水位。水涨船高，对本周测试场地的安排上存在一些影响，但是从运动员的整体成绩上看，不影响他们的水平发挥。”高炳荣介绍道，皮艇和赛艇这样的水上运动，需要在静水环境进行，风浪对训练的影响很大，但单纯的水域上涨其实并没有太大影响。“下游虽然在泄洪，但距离我们训练水域较远，对水流的影响很小，水面还是很平静的。”

受疫情影响，原定于9月份举行的全国赛艇锦标赛和全国皮划艇（静水）锦标赛都宣布暂停举办。不过，两项赛事的举办时间正在提上日程。接下来，水上中心将根据全国赛事的具体时间安排，对运动员的训练与测试计划进行合理的调控，促使运动员的竞技状态不受今年各类特殊情况的影响。

国家举重队转训石关

石智勇在宁波开启夏训

本报记者 余敏刚

日前，中国举重队在结束了短暂的休整后，赶赴安徽石关训练基地开启夏训征程。石智勇则跟随邵国强教练停留在宁波鄞江重竞技基地开启今年的夏训。

从5月下旬起抵达宁波后，石智勇在鄞江基地调整、训练了近2个月时间。据了解，石智勇将在宁波继续停留1个月开启夏训，训练重点以体能训练为主，以强化核心力量为目标，再增加了协调性、柔韧性训练。

近2个月来，宁波鄞江重竞技基地保障有力，给了队员们“家”的感觉。作为宁波输送的运动员，石智勇也十分适应这里的训练环境，最近的状态保持得不错。除了训练外，石智勇还走进基层多所中小学校，为学生带去体育正能量。

在宁波训练期间，国家举重队也别出心裁，为避免长期进行单一化体能训练难免疲劳和枯燥，队伍创新训练思维，请到国家女子橄榄球队助教金晔，以寓教于乐的方式帮助队员们训练体能。

据了解，下阶段国家举重队将以夯实体能基础、强化夺金能力为主要目标，“队伍从3月开始进行系统体能训练，占训练总量的70%。3个月下来，运动员在心肺功能、专项体能、伤病预防和控制能力上都有明显提高。夏训中，我们要恢复专项能力、熟练并改进技术动作，还要结合前一段体能训练的成果继续提升体能储备。”国家男子举重队主教练于杰表示。

查漏补缺，内测不减配

省场地自行车队重回“赛道”

本报记者 潘笑坤 马碧茹

春节后至今，省场地自行车队就一直在长兴基地封闭训练，近半年时间没有比赛。为了检验队伍训练效果，7月9日，省场地自行车队举行了为期三天的队内测试赛。

本次队内测试赛是今年春节后首场测试赛，也可以说是首场“正式”比赛，完全按照全国场地自行车锦标赛的模式和要求进行。比赛项目包含男女团体竞速赛，男女团体追逐赛，男子一公里个人计时赛，女子500米个人计时赛等，此外还自定一些个人项目，如四公里个人计时赛、两公里个人计时赛等。

在没有比赛的情况下，队伍改变了一些训练方法，例如力量训练中增加课时，增加重量，场地上的强度课增加短程强度训练等。这次测试赛是对近期训练做一次小结。

省场地自行车队教练岳安元说：“每一个项目都有提高，有些项目达到了去年锦标赛的水平，总体情况还不错，运动员也比较积极。”

成年男子团体竞速是我省优势项目，通常由李建鑫、罗泳佳、王天琪搭配，这次测试赛却没有看到他们一起比赛。第一棒的李建鑫前期出现肌肉拉伤并未参赛。第三棒的王天琪由于感觉到疲劳，没有参加最后一轮比赛。第二棒的罗泳佳则作为固定成员跑完全部三轮比赛。

罗泳佳3月从国家队返回基地，与其他队员相比，他的比赛状态保持不错。尽管有4个月时间没有比赛，罗泳佳直言没有什么影响，三轮比赛过后，他所在的小组均排在第一。据岳安元介绍，这段期间狠抓体能，罗泳佳每天训练都非常刻苦，经常练到筋疲力尽。面对教练的夸赞，罗泳佳略显“不好意思”，“教练说得有点夸张。体能这方面我就是天生力气大些，体能训练对我来说不是大问题，都还能接受。”

本次比赛是模拟大赛要求，因此赛后颁奖一项不缺：领奖台、证书、合影。这些“小奖励”既是对他们的认可，也是激励他们以后更加刻苦训练的动力。

岳安元表示，本次队内测试赛一方面是检验下队伍在冬训时的训练情况，另一方面是模拟比赛氛围，摸清队员的真实水平，为以后的训练提供参考。