

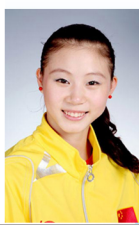


导 读

金华山1314游泳赛上演
山水间速度对决



>>>详见3版



蔡彤彤:“佛系”态度
跳出精彩人生

>>>详见5版

又是一年“丁奥会”5局零封2杆破百
丁俊晖满意自己表现
期待新赛季

>>>详见8版

编者按:冬练三九,夏练三伏。目前正处于中伏,正是一年中最为闷热潮湿的阶段,浙江的体育健儿们却没有懈怠,他们抓住夏训的机会强体能、补短板。接下来,本报将推出“战酷暑·直击现场”栏目,关注我省运动员夏训的状况。

战骄阳斗高温,强体能补短板 经受“烤”验,浙江体育健儿夏训正酣

本报记者 王宇怀 文/摄

战酷暑·直击现场

下午2点30分,烈日当空,气温已升至一天中的最高点,33℃已经是夏日里难得的“凉爽”。中伏,是一年中最为闷热潮湿的时候,而根据气象预报,本周杭城还将迎来连续高温,并将突破38℃。正当不少人躲在空调房里乘凉时,浙江的体育健儿们早就投入到紧张的夏训中。

记者来到浙江竞技体育大本营——浙江体育职业技术学院,已从国家转训回到杭州的短跑名将谢震业也出现在田径场,正在进行着热身训练。闷热的室内田径馆像是一个热气腾腾的蒸笼,热身没多久他就已经汗流浹背。这个夏天,谢震业将在学院开展为期45天的高强度夏训,备战9月即将开幕的全国田径锦标赛。

“回家的感觉真好,但杭州的夏天着实很热。”谢震业心情不错,他告诉记者,目前状态不错,在上周结束的国家队体能测试上,虽然测试成绩达到及格水平,但自己仍有不少短板需要弥补,希望能借助夏训这段时间查漏补缺。

眼下,谢震业正瞄准明年东京奥运会和陕西全运会进行系统性的训练备战,主管教练陶剑荣坦言,谢震业此前在北京集训近4个月时间,效果不错,但受疫情影响各项比赛暂停,一直没有释放自我的机会,这次回来一方面做适当调整,另一方面希望通过比赛检验训练成效。同时,恶补体能短板也将成为今年夏训的重点,每天训练课中都将穿插进行体能训练。

在室外田径场,刚刚比完省青少年田径锦标赛的冯志强正顶着高温进行慢跑恢复,身上的训练服已经被汗水打湿,出现了结晶状的盐粒。“高温天训练确实会辛苦一些,但训练效果会更好。”冯志强说,今年夏训他定了几个小目标,继续强化自己体能测试的弱项,同时规避伤病,为明年全运会夯实基础。

在学院体操训练馆,罗欢已经开始自己的平衡木训练。20岁的罗欢已经是老将,一个半月前她刚经历了一台手术,目前恢复情况良好。面对高温、伤病的双重考验,罗欢依旧自信。在自己擅长的高低杠项目上,罗欢在冬训开始就准备了一套全新的动作,“希望利用夏训这段时间,进一步增强自

己的稳定性和平衡度,能高质量完成成套动作。”罗欢告诉记者,夏训期间自己将努力恢复伤病,把之前落下的体能训练补回来,瞄准明年全运会。

在学院大球馆、小球馆、重竞技馆……一片片训练场上,浙江健儿们挥汗如雨,训练备战一刻不停。据了解,未来2-3个月内,包括田径、体操在内的多个项目将举行全国锦标赛,其中除了专项比赛以外,将按照国家队统一标准增加体能测试环节,考察十分严格。

“今年夏训,体能训练是重中之重。”浙江体育职业技术学院田径系主任王孺牛、体操系主任庄晓鹏不约而同地表示,为更好地备战明年全运会,各支运动队都对强化体能关都高度重视,每周二、周五安排了早操进行体能训练,在日常专项训练课中也针对各项目特点,为运动员定制有针对性的体能训练计划,达到体能与技术完美融合的效果。

据悉,下一个阶段,全省还将统一组织本年度第二次体能测试,进行体能大阅兵。此外,各训练单位也将积极组织教练员、运动员开展体能训练培训等活动,全力打赢强化体能这场硬仗。

全国首个!温州百姓健身房有了“标准规范”

本报记者 易龙吟

本报讯 为推进社会力量办体育改革,完善全民健身公共服务体系,探索全民健身新模式,鼓励社会力量兴建百姓健身体育设施,促进百姓健身房持续健康发展,温州日前正式出台《百姓健身房建设与服务规范》,填补了国内相关标准的空白。

温州市社会体育指导中心在市场监督管理局、标准化科学研究院的指导协助下,于2019年开始《百姓健身房建设与服务规范》地方标准的编制工作。经过一年多时间的立项、研究、编制、征求意见、再研究、再修改,最终于7月23日通过专家评审,并于8月6日正式发布。

温州市社会体育指导中心副主任木淙介绍,此次出台的《百姓健身房建设与服务规范》对布局、选址、建设、服务、器材等方面都实行统一标准。例如在选址方面,规定应按覆盖服务人口不少于1万人的标准统筹规划和布局;场地方面,总使用面积不应小于200平方米,层高不应低于2.8米;器材方面,应配备不少于6台跑步机、2台椭圆机、2台立式单车、2台划船器等;服务方面,规定每周开放不应小于56个小时,且覆盖上午、下午、晚上三个时间段。

据悉,《规范》与前期出台的《百姓健身房管理办法》、《百姓健身房星级评定标准》共同构成了“百姓健身房”建设、管理、运营的一整套体系,也为百姓健身房向全省全国推广提供了可复制、可借鉴、体系化的“温州经验”。今年,全省将按照统一品牌(名称)、统一标准、统一标识,在全省新建1000家百姓健身房。



体操运动员罗欢在进行夏训