

战酷暑·直击现场

本版撰稿 本报记者 梅杰/文 陆一帅/摄

仅仅是站着接受采访的几分钟里,谢震业的额头上开始冒出一颗颗的汗珠,滑过脸颊,滴落在他脚下的塑胶跑道上,胸口的衣服也开始浸出汗水的印记。这里是浙江体育职业技术学院室内田径馆,彼时的室内馆虽然没有太阳直射,但由于空气不流畅,闷热无比,墙上挂着的温湿度表显示室温高达40℃。站着不动也出汗,这是所有人进到这里的第一感受。

“榜样”归队引领 不惧高温酷暑 浙江田径队夏训汗滴脚下土

谢震业以赛代练检验成果

往年这时候,很难在省队看到谢震业。这位浙江男子短跑“一哥”的夏训,基本上都在国外或者北京国家队度过。今年是个例外。记者了解到,谢震业此番“归来”其实是国家队转训,“在一个地方太久了不太好,回到省里主要是换个环境,调剂心情的同时,调整一下状态和训练节奏。”

今年由于疫情影响,各项赛事

被迫按下“暂停键”或“取消键”,谢震业也已经很久没有参加过比赛。但如今,距离他的首秀不远了。“目前计划参加下个月在绍兴上虞举行的全国田径锦标赛。不谈目标,当一场测试赛去比,看看今年训练的整体情况,为之后的冬训计划找准方向。”他表示,自己目前的状态挺好,渴望通过比赛进行检验。

目标已经是谢震业老生常谈的

一个话题。他表示,自己一直以来的梦想,就是站上奥运会领奖台,而东京,无疑是最为合适的一次机会。“到了明年,我的身体状态、技术水平都处在一个较好的时机,所以肯定会放手一搏。”他说,如果一定要树立一个对手,那么最大的对手就是自己。“只要尽最大的能力去做好一件事情,不断提升、不断进步,就没有遗憾了。”谢震业对自己的要

求就是简单的一句话:“今天的自己比昨天的更好。”

关于东京奥运会参赛项目是否有侧重,他打趣地说:“只要能让我站上领奖台的,都是重点项目,如果两个都有机会成功,不就是双倍快乐吗?”言外之意,未来的夏训、冬训以及明年的冲刺备战,谢震业依旧会在两个项目上同时下功夫,向着目标,不断努力。

徐惠琴调整状态静待首秀

浙江田径队上午的训练,一般从9点开始。但早上8点半,就有十几名运动员走进了田径馆——他们是撑竿跳高金涛教练组的队员。走进馆内,换好装备,开始热身、跑步、拉伸,随后根据教练布置的内容进行训练……只见队员们一个个环节快速衔接,有条不紊。

金涛的队员喜欢“早到迟退”。“早点来馆里人少凉快,也能早点进

入训练状态。”金涛相告,早到半个小时,能让队员们提前绷紧一根弦,上午的训练也变得更加高效。

金涛的爱徒徐惠琴8月13日也回到了省队。浙江目前共有3名田径健儿获得了东京奥运会参赛资格,除了谢震业,还有同为撑竿跳高项目的李玲、徐惠琴。其中李玲常年在北体大跟随周铁民教练训练,徐惠琴是金涛带出来

的队员,近几年大部分时间跟随法国外教训练。今年受疫情影响,外教至今无法来到中国。“外教不在的这段时间,她一个人在北京相当于没有教练,时间一久难免产生精神疲劳。”金涛说,经过商量,决定让徐惠琴暂时回到省队,等到外教来中国了再做打算。“大概要在省队1个月,甚至更久。接下来的夏训,还是按照

外教制定的计划进行。”

下个月的全国田径锦标赛,徐惠琴并不会参加。“她目前各方面状态都不错,但是太久没比赛了,还要再恢复一段时间。”至于何时才能看到徐惠琴的首秀,金涛表示,或许要等到明年1月开始的国外室内赛。“虽然时间久了点,但经过夏训、冬训的打磨,到那时能带来一个更好的徐惠琴。”

体能训练“转正”,每月开展测试 浙江体操队恶补体能正当时

最近的杭城酷暑逼人,浙江体育职业技术学院体操训练馆却比外面的气温还要“热”。早上8点半,当队员们走进馆内,就切换到了“运动模式”。女队员们身着体操服,如小鹿般灵巧地跳跃腾挪;一些男队员赤膊上阵,在器械上练得如火如荼。他们专心致志地投入训练,一遍一遍重复动作、打磨细节,整座馆内都是一派热火朝天的景象。

体能训练变“正课” 每月一次大检测

体操系主任庄晓鹏告诉记者,进入夏训以来,浙江体操队在巩固前期复训成果的同时,一方面注重打磨技术细节,突破新难度动作,提高专项技术的稳定性、成功率、精准度;另一方面,围绕“强化体能、恶补短板”的目标,加大体能训练比重,增强体能训练时间,可谓争分夺秒与时间赛跑。

省体操队在夏训以来,召开了动员会、研讨会、推进会,强调要像抓专项一样抓体能,体能训练从往日的“辅课”变成了“正课”。“除了恢复每周二、五出早操外,还提高了每周体能训练的时间比例,并于每个月进行一次体能测试。”庄晓鹏表示,目前已完成3次体能测试,结果一次比一次好,明显感觉到队员们的体能素质有了很大提升。根据测试结果,还给每一名队员制定了不同的训练计划。体能成绩好的,多花时间进行专项训

练;体能成绩差的,增加体能训练比重,恶补短板。“有队员体能较弱,以至于把体能训练时间增加到了80%。”

重点队员冲“东奥” 新难动作需巩固

东京奥运会最新赛程显示,作为备受关注的体操三大项目,竞技体操、蹦床、艺术体操将从第一比赛日2021年7月24日持续到闭幕日8月8日,除了两个休整日外将足足鏖战14天。作为东道主日本也十分看重并且极具竞争力的项目。对此,浙江体操队的重点队员们,也都上紧了那根“备战弦”。

今年16岁的管辰晨是庄晓鹏颇为看好的“明日之星”,她已达到了参加成年组国际比赛的年龄,在前期的东京奥运会模拟赛上,平衡木取得了15.15的高分,排名第一,全能成绩也高居第三。“她现在的首要任务就是争取获得东京奥运会参赛资格,明年17岁的她还是有很大的希望。”庄晓鹏指出,对

此,管辰晨在夏训期间要继续紧盯“提升”关键词,巩固平衡木在国内领先地位的同时,提升全能的整体实力。“她在前期还发展了好几个项目的新难度动作,接下来要提升这些动作的成功率,并把它更好地融入到成套动作中去。”

记者在体操馆看到青奥会蹦床冠军范心怡时,她正一边自己拉伸放松,一边帮着教练指导小队员训练。

在庄晓鹏眼中,范心怡是非常具备实力的优秀年轻运动员。今年18岁的她在国家队中处在较小的年龄段,是国家队重点奥运备战选手,未来不可限量。庄晓鹏介绍,范心怡最近状态不错,前期的东京奥运会模拟赛中,规定动作排在第一位。但自选动作由于首次使用,目前还没有找到比赛感觉。“对新难动作的把控,在首次比赛中还有所欠缺,这是她需要总结提升的方向。下一步要继续通过测试和大赛来加强对动作的把控能力。”

