室内有空调“偏不练”，跑到地表温度超40℃的室外

重竞技系健儿“背”着烈日跑6000米

本报记者 汤晨阳

战酷暑·直击现场

连日来，杭州的夏天“高烧”不退。在浙江体育职业技术学院，重竞技系的运动员们在闷热的室内场上埋头苦练，汗珠一次又一次把地板打湿，更磨炼人的是，他们练完自己的项目，还要统一前往外场进行体能训练。冬练三九，夏练三伏，这个酷暑注定难忘。

地表温度突破40℃ 运动员要跑完6000米

昨天上午9点，重竞技系的摔跤队28名运动员已在操场集合完毕，准备进行体能训练，光是做一些简单的拉伸，大家就已汗流满面。此时气温已到35℃，塑胶跑道升起阵阵热浪，地表温度突破了40℃。

咬牙坚持！跑完2个3000米，运动员们终于可以到阴凉处休息一下了。有人和教练员郑军反映，“我感觉头晕”。郑军心里自然清楚，在这样的三伏天训练运动员消耗有多大，“我会把握训练的进度和节奏，体能训练也不能硬来，但绝不能不来。”

阴凉处，运动员们举起水杯哗哗下肚。郑军上前鼓励大家，“烈日当下，敢作敢当，当比赛结束五星红旗缓缓升起，你们会发现一切都是值得的。”

体能提升有妙招 “争取交出一份满意答卷”

在浙江体育职业技术学院重竞技系副主任沈建军看来，在这样严酷的环境下训练，是最能出成绩的。体能基础训练是这个夏天的主旋律，最近一段时间，重竞技系狠抓体能短板，“前不久，学院还召开了体能训练的动员大会。”

训练固然辛苦，但成效也是令人可喜的。重竞技系的运动员纷纷表示，体能训练不仅能增强体能、纠正动作，还能让他们的精神更加饱满，增强信心。“过去我带过一些运动员，技术是相当不错的，但经常出现伤病，导致比赛经常发挥不出来，原因就是基础体能储备不够。”郑军说。

重竞技项目训练场地都在室内，现在条件上来了，还配有空调，但练体能，就必须要走出舒适区。在田径场，就要零距离地和太阳“拥抱”，尽管系里安排体能训练时间多在早晚时段，但火辣的气温和沉闷的环境，依然考验着着运动员们的决心和毅力。

为了更好地提高运动员的训练效率，重竞技系谋划了一个妙招——利用系里各项目的运动特点各展所长，专项互补。比如说，举重队练力量是看家本领，那就让该队教练带队所有运动员做深蹲、卧推；核心力量怎么训练，摔跤队教练肯定更有经验；武术队柔韧性好，教练来带坐位体前屈，再合适不过了……

今年夏训，就是狠抓体能。“为了打好‘三大战役’，我们的教练员和运动员不惜一切，发扬吃苦耐劳的奋斗精神，争取交出一份满意答卷。”沈建军说。

改变惯性思维 蛟龙出水一样“凶猛”

浙江游泳队争做体能训练“排头兵”

本报记者 王宇怀

连日来，杭州在全国高温排行榜上独占鳌头，位于千岛湖畔的国家水上基地同样热浪滚滚。基地的体能房仿佛浸在热水当中，在这里安营扎寨近半年的浙江游泳队正积极投入夏训，不同往年不少队员在国外外训且有比赛任务，受疫情影响，今年国际、国内游泳比赛按下“暂停键”，但危中有机，赛事暂停给了游泳运动员们更多专注体能训练的时间。

转变思维 体能当先

从去年冬训开始，省游泳队就将恶补体能摆在了全队训练的最重要位置。今年夏训，一向以水中专项训练居多的浙江游泳队减少了“泳池清凉”福利，将更多训练时间花在在了体能房里。“游泳运动员要改变陆上体能训练有可能影响水下专项训练的惯性思维，重新审视体能训练对个人成绩提升的积极作用。”浙江体育职业技术学院游泳系主任王伟直言，今年夏训浙江游泳队将重点恶补队员们的体能关。

今年5月，浙江游泳队举行了体能测试，当时汪顺在3000米跑项目中跑出12分的成绩，在体能测试评定中得到8分。几个月来，汪顺一直在体能训练方面下苦功。下午3点，室外正闷热难当，汪顺在田径场正与队友一同训练，训练服早已被汗水打湿。如此炎热的训练环境，身为游泳运动员还颇有些不太适应。相比于上一次测试，汪顺感觉自己能够跑更快了。“体能训练和测试，与我们平时在水下训练和比赛不同，给我提出了更大挑战，但我有信心，通过测试增强体能，进而起到促进专项的效果。”

因材施教 科学训练

眼下在基地训练馆里，游泳队队员颇有一番“反客为主”的味道。测功仪、杠铃卧推、深蹲训练器……游泳运动们可谓无处不在。

“目前组内所有运动员每天的体能训练量已占到全天训练量的50%。”省游泳队教练郑坤良告诉记者，同时为了队员们能够在训练感受乐趣，避免枯燥乏味，他还为队员们安排短跑加纵跳的团队接力游戏，让队员们的游戏中完成体能测试要求的30米冲刺项目和垂直纵跳，起到了不错的效果。

曾经有不少队员认为，过多的陆上体能训练会影响自己在水下专项训练的游进水感从而在内心中对体能训练产生排斥。省游泳队教练杨帆直言，这样的思维在队员中已悄然发生改变。在心肺功能训练中，由于加入了长跑和测功仪，队员们的训练方式更加多样，对心肺产生有益的刺激效果，长跑也使队员的腿部耐力提升，增强在水中打腿训练的效果。

在杨帆组内，有主项短距离自由泳的队员在3000米长跑测试中从原来的15分30秒提升至13分30秒。尽管按照标准只能得到3分，但2分钟的巨大提升让运动员对体能训练的态度发生了质变。“原来我也能提升那么多”成为队员们的普遍反应。

眼下，每日训练中，体能训练与专项训练融合的“陆水结合”模式已成为队员们训练的常态。在王伟看来，体能强弱将成为运动员突破专项技术难点的关键，在未来的训练安排中，体能训练的比重还将根据不同运动员的特性进行提升。省游泳队也将继续发扬浙江游泳的拼搏精神，争当全省体能训练的“排头兵”。