



不惧高温酷暑日 八成课时抓体能 大球系健儿以赛代练,做好传帮带

见习记者 戴瑞震 本报记者 余敏刚

冬练三九,夏练三伏。夏训是提升运动员水平的重要手段。面对疫情,浙江体育职业技术学院大球系积极寻找新思路,在现有情况下克服困难,一手抓防疫举措,一手抓好训练工作,积极做好夏训。

顶着高温,黑汉子们以老带新

在浙江体育职业技术学院西北角,有两块铁笼围起来的沙地,这里是沙滩排球队的训练场。每天早上 9 点,一群黝黑的身子便会出现在那里,只见他们在沙地里来回奔跑,皮肤在强烈的阳光照射下显得特别光亮。

走进一看,原来是男子沙排队正在进行训练,几个小时的训练结束后,记者不难发现不少队员的皮肤已经在涂抹了防晒霜后依旧显得通红。由于常年在阳光下暴晒,沙排队员们的肤色是所有运动员中最黑的。“每年开始上沙的时候,我们基本就要脱两层皮”,男子沙排队队长何晓峰说,沙排项目训练中最艰难的就是高温,地表温度 50 多度,沙子其实是很烫脚的,要及时洒水降温,时间间隔大概是半个小时左右。

据了解,目前男沙一共有 11 名队员,分为青年队和成年队,由于今年没有比赛,队员们组织了一些队内的对抗赛,以老带新,起到一个传

帮带的作用。而女沙的重点运动员王凡目前正跟着国家队在南京体育学院进行封闭性训练和比赛,由于长年征战,王凡的半月板磨损相当厉害,夏训对于她来说,同样也是不小的挑战。作为学院大球系,也在近日为她寻找了适合夏训的肌肉贴,保障她的正常训练和比赛。

“今年夏训的主题是抓体能训练,由于大球系的运动员人都比较高挑,特别是在做体前屈、引体向上这些项目来说对于这些运动员来说是不小的挑战,目前男女篮情况还比较好,排球项目的运动员的情况比较不理想,目前课程设置上 80% 的课程重点在体能训练上,希望通强化体能,在夏季有所突破。”浙江体育职业技术学院大球系主任顾波说,“由于高温天气,最近几天沙排的几个孩子出现了发烧的症状,在做好体能训练的时候,高温防暑的工作也在有序地开展中,尽可能避免运动员生病住院。”

以赛代练,技术训练不能丢

走进浙江体育职业技术学院排球训练馆,记者在一楼乘坐电梯时便听到排球与地面激烈地碰撞声,进入后,与室外酷热的天气一样,室内的女排队员正热火朝天地进行训练。女排队员们正在跟着教练进行动作训练,往返跑、传接球、发球,不一会儿,队员们已满头大汗,全身湿透。

今年,浙江女排趁着这段较长的休赛期,加快了新老交替的速度。其中,老将王娜卸任,25 岁的朱悦洲成为了浙江女排的新队长。同时,近几年,随着多名老将陆续退役,年轻队员未能及时填补空白,浙

江女排面临比较严重的断层问题。尽管王娜、李静等老队员还在坚守,但新队员还未有足够的实力来帮助到球队,导致整体表现起伏比较大。

李静告诉记者,她们利用这段时间努力提升新队员的技术和老队员的体能,同时,重点抓强攻和跑动的战术,让一些新队员熟悉一下队伍的打法,9 月初浙江女排将会登场亮相,希望届时能给球迷们展现新风貌。

顾波表示,希望每一个大球系队员都以女排精神为榜样,认真抓好体能训练,以贯彻“三从一大”的训练原则,贡献自己的力量。



一周 5 天 3000 米,夏天还要穿毛衣戴面罩 省射击射箭自行车运动中心: 狠抓体能 直面酷暑

本报记者 易龙吟 马碧茹

早上 6 点 30,射击射箭自行车运动管理中心的运动员们就已经全部集合完毕,准备出操。虽然太阳还没有完全展露威力,但是塑胶跑道上已经是阵阵热浪,光是站着不动,汗水就已经湿透了后背。每周 5 天 3000 米,是雷打不动的训练项目。

今年夏训,各队都加强了体能训练的分量,从年初开始,每月一小测,三个月一大测,就连看起来最“安静”的射击队员们也开始跟自己的体能较上劲。

穿毛衣、戴面罩 夏训是双重考验

早上 8 点 30 分,重新洗漱完的队员们都陆续开始了专项训练,射击队队员们又开始静静站着、跪着或者趴着、不停地举枪、收枪,原来,他们正在进行空枪预习阶段,在脑子里演练射击的每一个动作,这样的状态要持续 1 个小时。难怪很多教练都说,射击训练大多时候是精神上的考验。

一天 200—300 发子弹,这是常规的训练量,11 点半左右,队员们陆陆续续开始收枪,结束了上午的训练,脱下训练服,队员们的衣服几乎湿透。为了保持稳定性,步枪运动员需要穿上一件近 15 公斤帆布材料的训练服,又闷又热,而在这件训练服的里面,还需要穿上一件毛衣,毛衣里面还有一件打底衫。尽管,射击训练馆里有空调,但是毛衣加上厚重的训练服,还是让队员们感到非常闷热。除了步枪项目,优雅绅士的击剑项目,背后也是队员们长时间穿着厚厚的防护服和面罩,闷热是不言而喻的。

比起往年的夏训,今年夏天各支队伍的另外一项重点工作就是狠抓体能。从年初开始,射击队就开始了一周一次的万米跑,而在每天的专项训

练后,也都大大增加了体能训练的内容。领队方炎辉说:“目前,每周专项训练和体能训练基本各占一半,天气太热的时候就尽量安排队员们上午练体能,下午练专项。”针对射击队一直以来跑步、引体向上等体能项目较弱的劣势,有针对性训练,增强核心力量、稳定性、纠正力量练习等。此外,方炎辉说:“通过体能训练,还能进一步培养队员们刻苦训练、艰苦奋斗的意志品质。”

敢于和太阳拥抱 中午在赛场吃盒饭

飞碟项目是射击比赛里唯一的户外项目了,飞碟运动员通常有着高大的身材、健康黝黑的皮肤,这项在欧美和中东地区非常流行的运动在中国却有点冷。究其原因之一,就是昂贵。教练韩飞打趣地说:“飞碟项目除了场上队员是中国的,其余都依赖进口。”

不论是 40℃ 的高温酷暑,还是零下的寒冬腊月,飞碟队员们都需要在户外训练,所以,袖套、防晒霜成了女队员们必不可少的装备。另外,中心还准备了冷饮、绿豆汤,以及藿香正气液、泡腾片等降暑用品,防止运动员大量出汗以后身体虚脱。

比起别的队伍可以调整训练时间,飞碟项目却是要和太阳来一个面对面的拥抱。省飞碟队多向主教练韩飞介绍:“我们这个飞项目,需要从早上 8 点 30 分打到下午 4 点 因为比赛的节奏就是这样,所以中午都是叫个盒饭上来,在赛场旁边的空调板房里吃完继续练。”记者感受了一下,虽然空调的温度已经调到了最低,但是在正午太阳直射下,密封性很差的小房间依然超过 30 度,不过比起滚烫的飞碟场地,已经是难得的清凉。

中国体育彩票浙江省 6+1 第 20078 期开奖信息		
开奖日期:2020年8月18日		
本期销售金额:1,667,540元		
正选号码	特别号码	
本期开奖号码: 5 3 1 5 7 6	3	
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	17注	6,253元
三等奖	187注	300元
四等奖	2,906注	20元
五等奖	34,269注	5元
84,906,588.05元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2020年10月19日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票浙江省 20选5 第 20182 期开奖信息		
开奖日期:2020年8月18日		
本期销售金额:147,980元		
本期开奖号码: 02 04 11 14 20		
本期出球顺序: 11 14 02 20 04		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	42,590元
二等奖	195注	50元
三等奖	4,034注	5元
000元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2020年10月19日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列3(浙江省)第 20181 期开奖信息			
开奖日期:2020年8月18日			
本期全国销售金额:21,063,806元,本省(区、市)销售金额:1,521,004元			
本期开奖号码: 2 9 3			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	7,989注	709注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	15,763注	896注	173元
17,897,201.20元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2020年10月19日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票排列5第 20181 期开奖信息			
开奖日期:2020年8月18日			
本期全国销售金额:11,812,846元			
本期开奖号码: 2 9 3 7 5			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	35注	100,000元	3,500,000元
合计	35注	---	3,500,000元
428,254,928元奖金滚入下期奖池。			
本期兑奖截止日为2020年10月19日,逾期作弃奖处理。			
本信息若有误以公证数据为准。			