体坛报

2020年8月
星期五
农历庚子年七月初十
编辑/版式:康康 今日正报八版
28

看懂浙江体育 喜爱体育运动

后援·主管主办:浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一刊号CN33-0088 邮局代号31-641 (新)第4215号

新闻热线:0571-85067855 投稿信箱:ttb0571@163.com

导 读

全省女子围棋高手齐聚绍兴对弈 >>>详见2版

这位00后“钢铁侠”想到现场看亚运足球赛 >>>详见5版

时隔15年 浙江男排再度闯入四强 >>>详见8版

检验夏训成果 争做体能先行军

浙江体育健儿“大比武”过真招

见习记者 戴瑞震 文/摄

战酷暑·直击现场

受疫情和东京奥运会延期双重影响,运动员们训练备战的状态如何?经过整个夏训的紧张训练,成果如何?

8月27日上午八点,经过前一天雨水浇灌,空气中带有丝丝水汽,浙江体育职业技术学院已经喧闹起来,我省的运动健儿们迎来了检验夏训成果的关键考核——“体能大比武”。

“较真儿” 体测比出大赛感

“你犯规了!”“腰不能挺!”“腿刚才弯了,成绩作废!”“两只手没有对齐,最后一次机会!”

在体测现场,“严格”成为了测试的关键词,尤其是坐位体前屈项目,只要动作稍微不规范,成绩就会遭到取消,而且只有两次测试机会,让运动员和教练员们都捏了把汗。

“双腿绷紧,手要伸直,尽量把身体舒展开!”每当有队员上场之后,教练们都会在一旁喊话:“加油!使点劲儿,咬咬牙!再突破1厘米就合格了!”

王雨豪今年13岁,是体操队的小将。首次参加体能测试的他尤其紧张,就像此刻正站在赛场上。在坐位体前屈项目中,他第一次就因为双手没有对齐被判犯规,第二次则交出了23.4厘米的成绩,离拿到分数只差了1.6厘米,得知成绩下场后眼眶有些微微泛红,他的队友们纷纷上前安慰,眉头紧锁的他立马调整好心态,准备下一个项目。

据悉,这三天大球、重竞技、体操、田径、游泳、小球六个运动系打破项目的壁垒,展开一场针对体能的大比武,内容包含30米冲刺、垂直纵跳、坐位体前屈、深蹲相对力量、引体向上、腹肌耐力、背肌耐力、3000米等基础体能项目。

“拼劲儿” 坐位体前屈难倒吴易昺

“加油静姐!”“静姐必胜!”浙江女排主攻手李静在测试30米冲刺中的表现引来队友的关注。作为年近30岁的老将,体能对她来说是亟需提升的“短板”。

“整个夏训都在抓体能,上力量,目前状态不错,有了很大的提升。我比任何时候都能感受到体能的改善给运动状态提升带来的益处。”李静说,在30米冲刺中,她跑出了4秒67和4秒63的成绩,她对自己的表现还是比较满意。“我的膝关节伤病在恢复中,今天算是拼了全力,虽然没拿到满分,但也是很大的突破了。接下来的3000米更有难度,希望到时能有好的表现。”

同样有项目短板的还有浙江网球“一哥”吴易昺,坐位体前屈就是他的“老大难”,“我们网球队夏训一直在绍兴上虞封闭练习,最近状态还不错。队中安排了几位优秀的体能师,在他们的帮助下我的体能提升还是很明显的。但像坐位体前屈这个项目我使了全力,还是只能拿到21.6厘米的成绩,没达标。”吴易昺告诉记者,下半年他将逐步回归赛场,参加国内的一些中巡赛、团体锦标赛,相信体能的提升能在赛场的发挥上得到体现。

“优先级” 狠抓体能不松懈

今年夏训,体能被摆在重中之重的位置。针对性、系统性的训练“颠覆”了不少运动员对体能的认识。游泳运动员叶诗文在训练笔记中写到“输不可怕,怕才可怕”。徐嘉余写到“基于自我意志而转移的事情太少了,但我们身体可以”。田径队的冯志强在五月的体能测试中,成绩不足60分,经过几个月的努力,已经能拿到90分,正向满分努力。

“必须要狠抓体能,我们要有‘体能优先’的意识,国家队队员在大半年时间里,丢下专项,主攻体能,我们省队有什么不可以?”在浙江体育职业技术学院院长占旭刚看来,体能就是竞技体育的“发动机”,只有体能、技战术和心理都达到了一定高度,才能获得比赛的胜利。

随着疫情防控形势的好转,国内不少项目的联赛、锦标赛都陆续重启,多项赛事都加入了体测环节,经过这段时间的体能补强,浙江运动健儿将在赛场上更有底气。

坐位体前屈项目测试

定了!中甲联赛9月12日打响

浙江绿城目标全力冲超

本报记者 汤晨阳

本报讯 经过数次推迟之后,新赛季的中甲联赛终于确定在9月12日开赛。据悉,今年中甲联赛将采取分阶段赛会制方式进行,9月12日至10月15日进行第一阶段比赛,18支球队分为3组,分别在四川成都、广东梅州和江苏常州3个赛区进行循环赛。各赛区前两名进入冲超组,其他12支球队分别进入两个保级组,进行第二阶段的单循环比赛,第二阶段比赛计划于10月24日开始。

本赛季升级和降级名额都进行了调整,升级名额由2个调整为1.5个,中甲冠军球队直接升入中超,亚军球队将与中超第十五名球队进行升级附加赛。降级名额则由3个调整为2个,两个保级组的后两名球队通过两回合保级交叉赛确定本赛季降级球队。

浙江绿城足球俱乐部被安排在B组,也就是梅州赛区。在第一阶段,绿城足球将与梅州客家、贵州恒丰、陕西大秦之水以及辽宁沈阳城市、江西联盛展开对决。浙江绿城俱乐部的领队李磊表示,分组情况对于球队不太理想。“三组里面B组实力最强,近乎‘死亡之组’,其次是梅州赛区的气候、住宿、餐饮等方面条件也是相对糟糕的。”

虽然签运不佳,但是绿城近半年来做的准备足够充分,“想要冲超,那就必须全力从这个组冲出去。”从土耳其回来之后,通过训练,绿城磨合出来了两套阵容,分成一组和二组,不同的位置都有相对应的球员可以补充。“今年这个赛会制比赛密集,梅州赛区热度和湿度都很大,对队员的体能是很大的考验,两套阵容也便于有很好的轮换。”李磊说。