本版撰稿 本报特派记者 王宇怀 青岛专电

既然坚持了,就努力做到最好

强势重夺冠军,汪顺还收获“迷妹”

泳动青岛

昨日,2020年全国游泳冠军赛进入第3个比赛日。在首个决赛项目男子400米混合泳的赛场上,一支特别的助威团格外引人注目。叶诗文、朱梦惠、余依婷等浙江女将正关注着队友汪顺的赛况。果然,如此给力的助威也帮助汪顺游出4分11秒89的成绩而轻松夺冠。

冠军失而复得 还收获“迷妹”

在去年的全国游泳冠军赛上,汪顺因高烧放弃男子400米混合泳的争夺,在预赛阶段就选择了退赛。今年重回青岛,汪顺在该项目上显示出了更强的求胜欲和竞争力。预赛阶段,汪顺游出4分13秒36,他表示预赛阶段自己还是收着游,但还是以领先预赛第二6秒的成绩顺利晋级决赛。

决赛中,汪顺在开场前依旧照例猛得拍了几下自己大腿,让自己在上午的时段激发出持续兴奋。在第一个泳姿强项蝶泳过后,汪顺便确立了2秒半的领先优势,随后仰泳游程,就连一旁观战的叶诗文都感叹:“汪顺的仰泳游很轻松顺畅。”最后的自由泳阶段,汪顺没有任何保留地全力冲刺。

出水后,汪顺身体状况并没有过多的疲劳感。叶诗文、朱梦惠也在第一时间给汪顺送上祝贺,叶诗文还模仿起记者采访了汪顺。汪顺表示,作为全年第一项正式比赛,自己对这个成绩比较满意。

千岛湖畔闷头训练 始终保持良好状态

从去年结束军运会参赛任务后,汪顺便投入了紧张的冬训。疫情期间,汪顺跟随教练朱志根一直扎根淳安千岛湖的国家水上运动训练基地。汪顺直言,这段时间以来在千岛湖心无旁骛的训练帮助自己始终保持着不错的竞技状态。

冬训期间,汪顺适当地增加了400米混合泳的训练,通过“长带短”的方式来增强自己各项的训练效果。朱志根也为汪顺点赞:“他能够自己调节和把控自己的训练计划和进度。”

除了水中训练,陆上训练也是汪顺冬训期间重点加强的部分。此次体能竞赛中,汪顺的3000米长跑成绩跑到了11分多,拿到了9分的成绩。汪顺告诉记者:“无论水中、陆上训练都没有捷径可走,在千岛湖安静的环境里埋头训练,帮助自己取得了不错的效果。”

1994年出生的汪顺,今年已经27岁,在浙江游泳队内已经是“老大哥”,他用自己的坚持和努力给年轻人们树立了榜样。放眼明年的东京奥运会,汪顺表示,既然坚持了,就努力做到最好,在奥运会的舞台上展现出浙江游泳的精神。

17岁小将强势摘银 创个人最佳

老帅朱志根心里乐开花

在大师兄汪顺轻松夺冠后,同样跟随朱志根教练训练的17岁小将洪金权也发挥亮眼。在男子200米自由泳决赛中,洪金权游出1分47秒91摘得一枚银牌,这一成绩仅落后冠军得主季新杰不到半秒,创造了他个人在该项目上最佳成绩。

结束后比赛后,朱志根评价:“还不错。”就在此前结束男子400米自由泳项目后,洪金权发挥不佳。在朱志根看来,洪金权的优势项目更集中在100米、200 自由泳上。

开赛前,朱志根专门来到泳池边,关注着洪金权的比赛,他告诉记者:“此次比赛对洪金权的成绩没有硬性要求,尽力去游就行。”所幸,洪金权也没有辜负恩师对他的期待,创造了个人最佳成绩。

“决赛就拼尽全力去游。”年仅17岁的洪金权面对记者的采访还显得有些腼腆,他说,从冬训开始,就一直按照朱志根教练的要求进行高标准的训练,因此自己的状态也保持得不错,创个人最佳算是训练成果的体现。

眼下,国内男子200米自由泳项目正处于“群雄并起”阶段,作为浙江游泳的传统优势项目,洪金权对自己有很高的要求。洪金权直言,自己现在还年轻,未来的路很长,他会按照教练的指导脚踏实地训练,向着更宽广的舞台不断前行。

严苛赛制面前人人平等

新纪录接二连三 封闭训练显成效

2020年全国游泳冠军赛已在青岛酣战3日,作为今年全国首场且规格最高的游泳赛事,运动员们都卯足了劲,希望在本次比赛中游出好成绩,以此检验过去近一年的训练成果。

比赛的结果也并没有让全国的泳迷们失望。开赛以来,广东选手余贺新打破尘封7年的男子50米自由泳全国纪录,江苏选手张雨霏打破尘封11年的女子100米自由泳全国纪录,辽宁选手王简嘉禾打破由自己保持的女子1500米自由泳亚洲纪录,分量一项更比一项重,且纪录的诞生都出现在预赛中。

在赛后接受采访时,3名运动员对于自己能够创造新纪录的表现更多的是出乎意料。在谈及是什么让自己的状态有这样的提升时,3名运动员都提到了体能训练带来的帮助。此外,赛程经过调整后,预赛被安排在运动员更容易出状态的晚上也促使了这类情况的发生。

王简嘉禾在评价自己为何能够刷新亚洲纪录时谈到,作为长距离选手,自己一直以来就十分重视体能训练,一段时间以来强化体能训练给自己带来了耐力上的提升。但王简嘉禾直言,水中长距离游泳项目与陆上长距离跑步项目还是存在着一定的区别。

今年,根据国家体育总局的要求,全国游泳冠军赛中特设了体能竞赛,项目设置包括垂直纵跳高度测试、30米冲刺跑计时测试、引体向上最大次数测试、躯干核心力量测试和3000米计时跑测试。

在不少运动员和教练员看来,恶补体能确实为运动员在攻克技术瓶颈,提升成绩方面带来了帮助。本次比赛,徐嘉余的体测得分为47分(满分50分),在他看来体能训练始终是为专项训练服务的,但没有体能的好底子,保持连续作战能力和一些技术难点的突破就较难实现。刘湘、杨浚瑄等运动员都曾表示,每一次体测成绩的提升都会给自己带来更多自信和精神层面的动力。

不过,就在大家为一项项新纪录的诞生欢欣鼓舞的同时,本届比赛严苛的赛制也引发了一定的争议。每个项目预赛前16名按体能竞赛成绩排名,前8名进入决赛。这一赛制把不少游泳成绩出色,体能竞赛成绩一般的运动员挡在了决赛的大门外,其中就包含刷新纪录的余贺新、王简嘉禾以及游出不错成绩的于静瑶、傅园慧等选手。

从运动员们连日来取得的好成绩中,我们不难发现长时间的封闭训练和踏实的体能训练,确实为运动员提高成绩带来了帮助。

眼下,距离明年在陕西举办的第十四届全国运动会还有不到一年时间。这一次全国游泳冠军赛也是实行体能测试后的一次试水。未来,如何更加科学、合理地进行赛事规则设置,使其符合各运动项目特点,又不缺失对体能训练的考察,完成这项课题还有段很长的路要走。