

零下6℃,国家队“候鸟”艇进千岛湖,记者直击冬训现场 “冰”临城下,水军砺剑寒冬

本报记者 郭乐天 文 特约记者 王建龙 摄

小寒刚过,新一轮寒潮气势汹汹地席卷浙江,杭州的最低气温降至零下6℃,位于千岛湖一隅的省水上运动管理中心已经开启“冰箱”模式,大面积的水域带来的湿冷让人的体感温度一降再降。

“屯兵”于千岛湖的浙江水军和国家皮划艇队迎着寒潮的“迎头痛击”,如火如荼地进行冬训。严冬不肃杀,何以见阳春。197天后,他们即将站在东京奥运会的赛场上,251天后,他们将在第十四届全运会上一决胜负。寒潮中的他们是怎么在训练的?又是怎么“冻”出成绩、练出成果的?1月6日-7日,本报记者走进省水上运动管理中心,一探究竟。



时间:1月6日15时 气温:零下2℃

地点:省水上运动管理中心·码头

国家皮划艇队下午的训练于3点左右正式进行,寒风刺骨,时不时还有雨点飘落。队员们脱去御寒的羽绒衣,穿着长袖运动紧身衣、紧身裤,薄棉袜和单鞋,准备下水。他们之中,大多数戴上了帽子,女队员心更细些,穿上了类似围裙的挡风装备,以稍稍抵御寒冷。

“冷不冷?当然很冷!动起来就好很多。今天风太大,估计还是‘透心凉’。”当被问到感受,一位队员还讲着俏皮话。

“训练的时候手还是挺冷的,

不过教练每次训练前都会提醒我们做好保暖工作。”我省选手俞诗梦已入选国家队,准备下水训练的她神情轻松,似乎寒冷没有给她造成任何困扰。去年11月,2020全国皮划艇静水锦标赛上,俞诗梦一人独得女子四人皮艇500米和女子双人皮艇500米两枚金牌,成为发挥最出色的浙江选手之一。谈及今年的冬训,她斗志满满:“奥运会虽然推迟了,却也多一年的备战时间,可以帮助我们更好地发现不足。”



时间:1月6日17时 气温:零下3℃

地点:省水上运动管理中心·体能训练房

结束了水上训练,并不意味着一天的训练告一段落,队员们把艇桨归位后,便陆续前往体能训练房训练。

训练室内,气氛十分紧张。跑步机上、单车上、测功仪上,随处可见队员们挥汗如雨的身影。这可能是队员们一天中最“舒适”的训练时间。不过这并不意味着轻松,因为他们在这段时间压榨自己最后的体力,以求自我突破。教练员则或在仪器旁伫立,或来回踱步,大声督促着队员。仪表盘上不断变化的数字,正是水上人们备战成果的体现。

练得猛,更要吃得好。

体能训练房内,一排特殊的柜台吸引了记者的目光。凑近一看,柜台内林林总总地摆放着各种食品和饮品,水果、饼干、面包、牛奶等应有尽有。柜台上“仅限运动员食用”的字样,表明这是专为运动员设立的营养站。此外,营养站还提供由多种水果混合制成的奶昔,受到不少运动员的青睐。



时间:1月6日19时30分 气温:零下3℃

地点:省水上运动管理中心·理疗室

记者步入中心内的理疗室,发现已经有不少运动员排队等候,我省选手李冬崑也在其中。

“早上跑步练体能的时候伤到了脚。”李冬崑告诉记者,今后的赛事对于体能要求越来越高,而冬训正是提升体能的关键时期,虽然难免会有伤病出现,但每一位队员都对自己严格要求,没有丝毫的松懈。话音刚落,她便开始联系队友前来理疗室,但电话一直无人接听。

“她们忙起来就是这样,电话也顾不上接。”正在一旁为队员进行推拿的队医方建说道。方建是浙江体育职业技术学院附属体育医院的医生,2007年便来到了中心跟队,经历过他“妙手”的运动员不计其数。

“运动员一般会晚上来集

中进行理疗,偶尔也有白天来的,我们基本晚上9点后下班,有时加会班。”方建笑言自己的日常是“896”,看到自己能帮助运动员改善状态,提升成绩,他觉得非常有成就感,也让他工作动力十足。



时间:1月7日5时50分 气温:零下6℃

地点:省水上运动管理中心

天还没亮,体能训练房已经灯火通明。跑步机、测功仪的轰鸣声,杠铃的碰撞声,叮叮咚咚,队员们在独特的“奋斗交响乐”中开启一天的训练。

早上9时,天空突然飘起了雪花,省队与国家队上午的训练依然照常开始。有的队员沿着山坡跑圈以储备体能;有的队员调整装备,吐槽着气温与水温,但下水后的他们,划起桨来如猛虎一般,为的是在正式比赛时能出好成绩。

“按照计划,国家队会在中心训练到4月,直到皮划艇世界杯开赛。”中心主任孟关良介

绍,国家队本次冬训人员众多,运动员、教练员与后勤保障人员合计有230人。虽然工作量大,但中心此前已经积累了不少经验,因此后勤保障方面不存在太大问题。

孟关良表示,虽然许多年轻的运动员没有经历过这样的寒潮,但经验丰富的教练们已经制定好了多种应对措施。比如在体能训练时给力量房加温,高效利用室外训练时间,以及在训练前后做好热身与放松工作等。“相信教练能与运动员一起,利用冬训积蓄力量,在之后的比赛中取得更大突破。”

