

除了练枪法 还玩心理战 张巧颖:为备战全运会打好每一枪

本报记者 马碧茹 潘笑坤



伤病恢复良好 郑思维期待 2021 不留遗憾

本报记者 戴瑞震

本报讯 日前,正在海南陵水集训的中国羽毛球队队员郑思维传来好消息,伤情恢复情况良好。回顾自己2020年,郑思维坦言,主要在训练上收获不少,也有了充足的时间来恢复伤病,对今年备战东京奥运会来说是一个利好消息。

去年,郑思维在中期阶段遭遇伤病的侵袭,手脚都受伤,一段时间里,他几乎什么都不能练,每天都把自己泡在健身房里,呆三个小时,练身体的力量。“确实挺难熬的,差不多赛前两个月吧,先是手腕有点伤,然后腿又拉伤了,几乎有一个来月没怎么碰球。”郑思维说。

对于郑思维而言,奥运会延迟可能也是个机遇,去年7月正好是伤病期间,如果奥运会如期进行,或许郑思维难以以最好的状态参赛。“教练们会用这种好的心态来告诉我,今年或许更合适。还要感谢家人给予我很大支持。”

展望2021年,郑思维的目标十分明确,“今年,东京奥运会如期举行的话,希望自己不留遗憾。”在训练方面,郑思维表示,还要继续提升自己的全面性,在比赛做到不只依靠一种打法,尤其打到奥运会这样的大赛,在困境时怎么打,领先时要怎么打,全方位提高自己。

日前,记者来到浙江省射击射箭自行车运动管理中心射击馆。上午9点,本是训练的时间,可射击馆内却空无一人,只听到场馆中央的幕布内发出“砰砰”的枪声。原来射击队队员们的训练场地从大场馆转移到了由幕布围成的小场馆内,用这样的方式御寒,为的是让运动员们在这个寒冬里能更好地训练。即便如此,今年的零下低温天气还是让不少射击运动员冻到差点“没了知觉”。

“上礼拜都零下8度了,手都冻疼了。训练下来之后我一开始还没知觉,趴了一个多小时之后突然手好痛,从来没有这么痛过。”张巧颖是队里的老队员了,从2012年入队到现在年年参加冬训,还是头一回被冻到差点哭出来。虽然训练时会穿着看似防风又厚实的训练服,训练场地也在室内,但张巧颖说每当凛冽的寒风从袖口、领口灌入的时候,身体还是被冻得发抖。再穿上这身行头蹒跚着走路,自己就像一只企鹅。但这是每个运动员都在面临的寒冬,而张巧颖目前最关键的还是得克服自己专项上遇到“瓶颈期”的这个寒冬。

射击运动讲究协调感、稳定性和专注力,而专注力就是目前张巧颖需要重点克服的大难题。每到大型比赛,张巧颖总是在资格赛上发挥出色,但到了决赛的发挥总是令自己不满意。其

中一个原因是现在射击比赛现场允许观众为选手喝彩欢呼,这些听似为选手“加油鼓劲”的话却成了干扰张巧颖稳定发挥的因素。“还是我自己的心理原因,心思容易被环境带偏。射击就是需要心静下来,专注一个点上,无论身边环境多么嘈杂。”

为了解决这个问题,浙江省射击队女子步枪教练方炎辉决定用“以毒攻毒”的方式去攻克。“我们会在运动员训练时播放音乐,有鼓掌的声音,也有敲鼓的声音,给运动员制造这些困难,让他们分心,再让他们去专注。”除了环境的“噪音”外,另一个影响张巧颖发挥的是来自内心存在过多杂念的“噪音”。

“其实在场上的时候看着我们表面很安静,内心里打出的每一发心情都很复杂。怎么回事?这怎么打出去了?刚刚动作技术有什么变化?哎呀,这一发9环,是刚想太多了还是动作没做好?想不出来下一发该怎么做。”张巧颖说这些内心的噪音就比较难攻克,但自己知道越想会越适得其反,能做的只有把握好自己。

目前,省射击队的队员们在等待着冬训过后的席位赛,只有在席位赛上拿到名额,才能有望坐上全运会的列车。而枯燥沉闷的冬训正是运动员们通往全运会之旅的关键时机,在冬训里积累、解锁、突破,才能在全运会上迎来爆发。

保持高强度训练 过年不休假 浙江女篮积极 备战全运会

本报记者 洪耀东

本报讯 日前,三人篮球国家队男、女集训队2021年第一期集训大名单出炉,浙江女篮被抽调走了万济圆、王海媚以及张王来3名球员,入选人数位居全国第一。这3名队员于1月19日至4月18日在上海崇明基地进行本年度第一期集训。

上周六,这3名队员已经正式前往国家集训队报道。一方面这说明了浙江女篮球员在联赛上优异的表现获得了认可,但另一方面,这也给球队近期训练安排上带来了一些困扰。

“除了上调国家队的队员,还有几名球员在恢复伤病,能够完整地参加训练的满打满算只有9个人。”浙江女篮主教练顾佳晴说,“除了一些基本功训练,最多也只能进行一些半场战术演练,全场攻防人数不够就没法练了。”从上个月结束WCBA联赛征程后,浙江女篮仅仅简单调整了1天半时间就又重新在浙江体育职业技术学院集结备战全运会。

据了解,本届全运会篮球项目预赛初步定在4月开打。但截至目前,顾佳晴表示,虽然篮球项目其他年龄段分组的开打时间都已确定,但女篮成年组还没公布赛程。这样一来由于离原定开赛时间还有2个多月,而球队阵容不齐,所以队伍上下现在只能以恢复性训练为主,然后每周一、三、六各半天进行力量训练。

虽说是恢复性训练,其实强度也相当大。在浙江女篮上周五下午的3V3半场对抗课中,记者自告奋勇上场过了一把陪练的瘾,结果短短几分钟上场时间不光数据挂零防守漏人,甚至自己还累得瘫倒在地边。队员王佳琦表示,这次的训练在日常训练中强度只能算是中间档,但即便是这样的训练强度,记者也无法坚持下来。

此外,浙江女篮今年春节期间不休假,将继续在学院内进行训练。对于球队中的队员来说,虽然大多是年轻队员,但几乎全员都有春节不回家的经历,所以并没有什么不适应。王佳琦说:“大家在一起过年,也挺好的。”