

强体能磨技术 锤炼核心竞争力

浙江泳军劈波斩浪开启“冲刺模式”

本报记者 王宇怀 文 马碧茹 摄

冬训·直击现场

今年,由于浙江体育职业技术学院要进行亚运训练场馆改造提升,以往热火朝天的游泳馆“暂停营业”,但浙江泳军的冬训脚步并未就此停下,他们兵分四路,枕戈待旦。北京、绍兴上虞、千岛湖、嘉兴四地活跃着浙江游泳健儿们的身影。

今年3月和5月,中国游泳争霸赛(广州站)、全国游泳冠军赛暨奥运选拔赛将接连展开角逐。在这个奥运、全运双赛的特殊年份,他们的冬训开展情况如何,面对大考又心怀怎样的目标与梦想?

日前,记者来到上虞一探究竟。

汪顺

以身作则诠释榜样力量



上午6点50准时起床,第一个完成热身准备,结束了上午总游程6000米的训练课,最后一个上岸。

这是汪顺冬训中最稀松平常的一天,结束训练后,他赶紧在队医的帮助下做起了腰部的放松。“腰还是有些酸胀感,做好放松很重要。”1994年出生的汪顺在游泳队内早已是老大哥,身经百战的他身上多少有些老伤。今年冬训,在保障身体状态良好和老伤恢复稳健的同时,汪顺丝毫没有降低对自己技术提升和强化体能的要求。

2020年大赛周期被打乱,国际国内赛事数量骤减。在这样特殊的情况下,去年9月进行的全国游泳冠军赛和今年1月进行的全国游泳争霸赛两场比赛中,汪顺都展现了不俗的状态。除了在自己的主项混合泳上一枝独秀外,在200米自由泳项目,汪顺也有亮眼发挥,力压季新杰夺冠。

汪顺直言,这些成绩得益于平时训练扎实有效。从去年10月开始,汪顺跟随朱志根教练转训上虞,良好的训练环境让他沉下心来打磨技术,在蛙泳、仰泳两个短板泳姿上,汪顺冬训期间增加了训练量,不断摸索如何更好地调配体能。“目标是让自己在比赛中,四个泳姿都能发挥到一个稳定的水准。”汪顺告诉记者。

在队内,汪顺是朱志根最放心的队员,也是所有师弟、师妹的榜样。每次训练结束,汪顺会给予师弟、师妹训练上的见解,分享自己的经验。“训练上他帮了我不少忙。”朱志根欣慰地说。

今年的东京奥运会、陕西全运会对汪顺这位27岁的老将来说,将是他最后一届大赛。久经沙场的他在心态上早已泰然处之,不过心里登上最高领奖台的火种仍时刻燃烧着。今年,汪顺在争霸赛200米混合泳上1分56秒40的成绩在世界范围内暂居第一,这也给了他十足的信心,“期待自己在大赛中有更好的发挥。”汪顺笃定地说。

傅园慧

「佛系」少女的「不佛系」坚持



室外冷风萧瑟,室内热火朝天。走进力量训练房,傅园慧正做完一组引体向上,大汗淋漓。

过去的2020年对傅园慧来说,或许是“糟心”的一年,在全国游泳冠军赛上,游出预赛第一的成绩却因体能测试成绩稍逊一筹无缘决赛。在月初结束的中国游泳争霸赛上,傅园慧再度游出预赛第一,却在决赛中储备不足摘得铜牌。不过,从“洪荒”少女到“佛系”少女,曾经执拗的她早已“百毒不侵”,乐天的心态让她更沉着的应对训练备战中的各种难题。

从一个细节里,我们可以感受到傅园慧状态和心态的变化。比赛中,用指甲刺激自己,刮出条条血印子的傅园慧不见,“感觉没必要了。”傅园慧不改自己的幽默,在女子100米仰泳项目上,她是全国少几位能够游进1分钟大关的女选手,对于这样的发挥,傅园慧直言“轻松”,对自己状态的把控为自己带来了心态上的沉稳,“不需要怎么刺激,就能游进1分钟。”

心态的“佛系”并不意味着对自己要求的“佛系”,对于傅园慧来说,她深知自己的薄弱环节——体能。“跑3000米不如让我游10000米。”尽管如此调侃体能测试的“恐怖”,但冬训期间,傅园慧着力加强了自己的体能训练和上肢力量提高,一周3堂体能课保质保量完成。在技术方面,傅园慧则是有意地加强转身和到边的速度。“转身、到边不是特别稳定,利用冬训好好打磨技术,让自己的大赛中的发挥更稳定一些。”傅园慧告诉记者,此外自己针对上午决赛的赛程安排,制定了严格的作息计划,能让自己的上午兴奋起来。

何峻毅

「家门口」冬训追逐全运梦想



48秒57,在中国游泳争霸赛上,何峻毅在男子100米自由泳项目上夺冠,成绩达到奥运A标。这一消息无疑让国内男子短距离自由泳信心为之振奋。

身为一名土生土长的绍兴娃,上虞游泳馆对何峻毅来说是一个福地。2019年1月,全国游泳春季赛在这里举行,何峻毅在家门口游出48秒84夺冠,刷新了自己当时的最好成绩。再回到这个场馆,何峻毅很适应,心境也明朗了许多,“在老家训练的感觉肯定不一样,心情更放松,训练劲头也更足了。”

今年冬训穿插着比赛进行,这对何峻毅来说是个不错的情况。“可以围绕比赛制定小周期的训练计划,而且短距离项目需要及时调整状态,达到来之即战的效果。”何峻毅坦言,按照朱志根教练的计划,自己的训练踏实、系统,相信在接下来3月份广州站比赛中,自己的成绩还能有提升。

眼下,在争霸赛上游出的48秒57尚不能被国际泳联正式认定达到A标,但何峻毅仍充满信心:“自己是有这个水平的,争取在全国游泳冠军赛上再冲进A标,争取参加奥运,在全运会上拿一个好名次。”

朱志根

时刻心系队员的温暖坚守



站在出发台上,时刻关注自己弟子的训练状况,不时大声高喊;队员们到边调整,赶忙催促着队员赶紧出发,别耽误时间,这是老师朱志根带训时的标志性镜头。

去年10月,朱志根为了组内队员能有更好的训练条件,带队来到上虞。

“今年世界各地疫情影响严重,国内防控到位,正是我们实现超车的好机会。”对于眼前的形势,朱志根看得真切,时间一分一秒不容浪费。泳池边的白板上写着每天的训练计划,手上的秒表掐了又停,停了又掐。小将洪金权结束训练后刚出水,“放松到位了吗?赶紧去做泡冰桶恢复。”朱志根的“命令”紧跟而来。

2018年9月,到了退休年龄的朱志根被聘任为“浙江体育职业技术学院东京奥运备战首席教练”。在他看来,“首席教练”不仅是一个简单的头衔,更是一份信任与重托。“东京奥运会、陕西全运会近在眼前,游泳队重担在肩,我该做的就是让运动员心无旁骛完成各项训练计划,在大赛舞台上展示最好的自我,我便没有遗憾了。”



汪顺在比赛中