

稳心态 迎“大考” 浙江田径筑梦前行 期待破茧成蝶

本报记者 余敏刚 丁梦婧 马碧茹

冬训·直击现场



陆敏佳在比赛中

今年的冬训,对于浙江田径队来说,与往年相似却又有些不同。相似的是,每年冬训都是田径队最“聚不齐”的时候,今年也不例外,队员们又被分隔三地;不同的是,今年由于疫情的特殊影响,留在浙江体育职业技术学院的队员们将在学院内以全封闭的状态下度过整个春节。在这个冬天之后,他们将陆续迎来“三大战役”——东京奥运会、陕西全运会、杭州亚运会,等待着他们为国争光、为省添彩。

厉兵秣马、奋力扬帆,这个冬天,浙江田径队准备好了。

2020年突如其来的疫情,导致了众多体育赛事的延期和取消。在去年的全国田径锦标赛中,家门口作战的浙江田径队交出了亮眼的答卷。除了“亚洲飞人”谢震业100米、200米的绝对实力、冯志强400米跨栏的单骑绝尘以及后起之秀黄敏女子跳高的有惊无险获得金牌、名将李玲因比赛成功率略逊安徽选手宋婷婷一筹,遗憾摘银以外,我省一些年轻选手也有不错的发挥。小将饶欣雨以2分7秒63获得女子800米亚军,陈巧铃获得女子撑杆跳第4名等等。2021,浙江田径队除了迎来东京奥运会、陕西全运会,他们的每一名队员,都有着各自的使命。

“就今年冬训目前的情况来看,不论是在深圳、北京训练的重点运动员,还是留在省内的年轻运动员,都已经进入角色,所有人的备战状态都很好。”浙江体育职业技术学院田径系主任王孺牛表示。

谢震业、李玲、徐惠琴三人已经获得东京奥运会参赛资格,在这个冬天,他们将吹响最后的冲锋号角。冯志强、陆敏佳、郑小倩、陈巧玲等接下来也将打磨自身,再拼一把,做好备战全运会的准备。

早上8点,浙江田径队的队员们准时走进田径馆。脱衣、热身、拉伸无缝衔接,迅速投入到当天的训练课程中。教练金涛、沈盛妃正带着队员们进行热身,这个冬天要让队员们在力量、技术上都有突破,他们直言,这个春节有点不一样,但是大家的目标都一样,再苦再累就看这一年。

常年在北体大跟随周铁民教练训练的李玲,两点一线成为了她的日常模式,“时刻准备着。”李玲说,而她目前的每天除了做好训练外,调整状态成为了重中之重,希望能在下半年出现最好的竞技状态。

而另一个的撑竿跳高运动员徐惠琴于今日从陕西回到学院,作为金涛的爱徒,近几年徐惠琴

大部分时间跟随法国外教训练。在陕西体育训练大队训练了一段时间后,徐惠琴回到省队,继续跟着金涛训练。徐惠琴说,再过半年,将迎来东京奥运会的“大考”,自己会在这个冬天上好弦,稳固提升自己。

跳远组的陆敏佳自从2017年全运会以后,就在国家队冬训,去年回到省内,她表示这一年多的时光她对这里的环境更加熟悉,近期状态也不错。特别是她的“老大难”——体能测试,通过冬训有了大幅度的提升。2019年对她来说是低谷,2020年她卡在了体能测试,而今年,她的新年愿望是破茧成蝶,把最好的一面展现出来。

“除了全封闭的管理外,春节期间,冬训计划按既定计划照旧。同时,2月6日至8日,田径系还将开展对内测试赛,一方面检验前期冬训的成果,为下一步冬训开好局,另一方面让所有田径系的健儿们通过比赛来适应比赛节奏。”王孺牛如是说。

“强”男孩谢震业 以赛代练,检验成果

今年冬训,谢震业将与他的教练组在深圳度过。这位浙江男子短跑“大哥”似乎早已习惯了没有春节,没有节假日的日子。除了去年夏训回到学院参加上虞举办的全国田径赛外,基本上都在省外度过的。就在日前,在深圳举行的2021年中国田径协会短跑项群基地赛第一站上,谢震业实现年度首秀,他以10秒31轻松获得男子100米冠军,并和队友合作,以39秒12获男子4乘100米冠军。赛后,谢震业表示基本完成了教练赛前制定的目标,中后程跑出了自己节奏,但在起跑方面仍存在一些不足。新的一年,他期待在比赛中超越自己。

谢震业教练陶剑荣告诉记者,从谢震业今年首秀来看,发挥比较理想,达到了冬训初期的预想。目前,谢震业将继续按照既定目标,下周将继续参加全封闭的队内测试赛。根据疫情和赛事情况,接下来将及时调整并制定全新的一套奥运和全运备战计划。

目标已经是谢震业老生常谈的一个话题。谢震业说:“自己一直以来的梦想,就是站上奥运会领奖台,东京无疑是最为合适的一次机会。今年的目标就是放手

一搏。”他今年的最大心愿就是,今天的自己比昨天的更好,因为最大的对手就是自己。

谈及关于东京奥运会参赛项目是否有侧重,他打趣地说:“只要能让我站上领奖台的,都是重点项目,如果两个都有机会成功,不就是双倍快乐吗?”



“刚”女孩黄敏 积蓄力量,鱼跃龙门

走进浙江体育职业技术学院田径系,女队员正在进行训练。每天早上7点排队吃早餐,晚上10点半准时睡觉,训练、食堂、宿舍三点一线,生活规律且单一。带训教练沈盛妃说田径女队员训练起来都“很刚”,但跳高运动员黄敏并不这样想,她觉得柔软是形容她最好的词语。

早上7点,黄敏已经洗漱完出门了,当天要做的第一件事是空腹去测体成分。所有指标都处于超标准状态,体成分测完,排队用早餐,然后前往训练馆。采访当日是周四,教练给队员安排的训练任务主要有腰腹力量训练和技术模仿。周一到周六,从力量训练、辅助练习再到技术练习,训练内容全面又有侧重点。

“前两天膝盖有点问题,然后就不能跳,看到小师妹在跳自己心里也会觉



得有点失落。”黄敏说,“我每天都期待,每堂课都想参加,希望都有收获,有进步。”

沈盛妃告诉记者,这个冬训,队员们练得很扎实。黄敏虽然去年拿了锦标赛冠军,但1米80的成绩并不是她真正的水平。冠军对她来讲是激励,这段时间训练更刻苦了,她从不因为训练苦掉泪,她每一天的烦恼都是练的够不够,还能不能再多练一些。

说着,黄敏又跑回了训练场。她有柔软的耐心,也有不拔的韧性。她清楚明白自己每一次的暂停,都是为了俯下身去,积蓄力量,然后全力向上,跃到想要的高度。