

冬训·直击现场

抓细节争前列 发扬“三师精神” 浙江重竞技冬训发力“举重若轻”

本报记者 余敏刚 周 斌 郑润鑫

风霜磨砺更坚定,浙江体育职业技术学院重竞技系冬训热情满满。日前,记者前往探营时,看到队员们身上散发出的拼搏、无畏、昂扬的精神状态,与室内寒冷的天气形成鲜明反差。

“今年的冬训,重竞技系去年12月就已启动。不管是在学院内的,还是在省外跟着国家队训练的运动员和教练员都迅速进入积极认真的训练状态。”重竞技系主任沈建军表示,冬训是提升体能、打磨专项的关键时期,今年又是奥运年、全运年,加上去年疫情影响的背景下,重竞技健儿必须加足马力,以“三师精神”为引领,全面做好各项备战工作。

举重队 预防伤病,潜心修炼

冬训是体能储备最好的阶段,同样也是运动员伤病的多发期。记者走进浙江举重队,训练馆里杠铃坠地发出的响声交错在一起形成节奏明快的旋律,每位带着梦想刻苦训练的运动员都是它的演奏家,旋律的音符在他们的手上肩上,留下逐梦的痕迹。不过对队员彭黎娜来说,这个冬训不光要预防伤病,更是要提起精神对待未来两百多天的赛前备战。

“前两个星期腰有点儿拉伤了,现在就是我每天早上练完回来针灸,除了针灸还会做理疗。”在重竞技系治疗室里,彭黎娜是最安静的一名队员。面对疼痛,她也不过是眉头一皱。

重竞技系肯吃苦的队员特别多,对于举重运动员来说,每天高强度的力量训练让膝盖腰部肩部都承受了太多负荷,特别是腰部受伤更是成了举重运动员的第一大“天敌”。

教练钱海荣表示,腰伤是

举重运动员的常见病。因此,教练对彭黎娜的日常训练进行调整和减量。记者观察到,当天上午的宽支撑训练,从15公斤的空杆开始,预蹲、蹲、举三个动作一轮,每个重量大约进行三轮。杠铃总重从15公斤、45公斤、75公斤,逐渐增加到105公斤。教练所说的减量还是需要举起两个身高1.65米标准体重的成年女性,记者忍不住上前体验了一下,可以说,举起这根长2.15米重15公斤的空杆就已经十分困难。

在核心加强训练时,彭黎娜涨红的脸、临近极限时的微颤,全然没有她在赛场上完成试举时的平静模样。在完成上午训练后,下午彭黎娜还能保持状态继续完成两个项目的训练。

赛场上,输赢就在一瞬间。因此训练时每一个动作都要做到标准规范精雕细琢,只有这样才能在赛场上用果断干脆的动作让裁判挑不出毛病。

武术队 以静制动,抓好细节

武术套路讲究行云流水一气呵成,往往在武术训练中,给人的最大感觉就是静。在体职院的武术训练场里,双脚站立,起跳、转体、踢腿,最后单脚落地站稳。原来是戴丹丹正在进行空中转体踢腿的训练,只见她连续做完几次后,休息了一会,又开始了重复地练习。每天上下午3小时的训练,看似简单枯燥的动作,每个运动员都要重复上百次,安静的训练场留下的是一张张汗流浹背的脸庞。

教练郑波告诉记者,今年武术队冬训开展比较早,由于疫情的影响,武术队去年基本上属于比赛空窗期。今年武术队主要以抓体能测试为主,40多位运动员在体能训练中都表现了良好的竞技状态。对于全运会备战情况,郑波坦言,队员们都刻苦,武术队所有人都期待继续延续届届有金牌的传统,虽然从目前全运会的对手来看,武术队的



压力不小,但队员们都有信心,教练组也加强了运动员的细节处理。毕竟高手之间的最终差距往往在0.1-0.2分左右,也就是说,哪怕运动员动作中有一点闪失,就可能与奖牌擦肩而过。

摔跤队 “汉”味十足,强化体能

上午9点,摔跤队的队员陆续来到训练室,简单地热身之后,训练室就弥漫了浓浓的汗味。两位国家队队员胡迪、丁利斌也出现在了训练室,据了解,他们因伤病目前回到省队进行康复训练。

两个月前刚从国家队回到省队的盛江教练在一旁悉心地指导着队员,并亲身示范动作要领。他告诉记者,这次冬训他想把国家队的技战术训练方法教给队员,让他们储备更多的竞技经验和技巧。从两个月的训练情况来

看,队员们表现出的竞技水平让他颇为欣慰。

一堂生动的讲解课后,队员们开始了各自的训练,3个小时匆匆而过。队员们虽没有做大幅度动作,汗水却已经挂满额头。“他们的出汗量不比别人少,要把对手摔倒按住很费劲,解除别人的压制就更累了。”盛江说。

盛江表示,加强体能训练仍是队伍备战全运的重头戏,摔跤队将围绕我省传统级别项目展开最后冲刺,为省、为国争光。

石智勇:“标兵”不惧伤病

本报记者 余敏刚



“等一下,我有点抽筋。”“这里肌肉有点紧,我得扎深点抖一抖才能松开。”这段来自1月27日晚饭后,石智勇和队医沈异在“放血疗法”——扎针时的对话,最近一段时间像这样的场景已成常态。

在3个月前的全国锦标赛上,石智勇在因伤导致夏训并不系统的情况下,全力拼搏举起了挺举199公斤,破全国纪录超世界纪录,

总成绩363公斤也追平了他自己保持的世界纪录。殊不知,这次意外发力也导致了腰肌出现严重损伤,导致训练遇到了一些瓶颈。这3个月期间伤病好不好坏成了石智勇今年冬训的最大难题。

“痛点无所谓,只要有效果就行。”为了能尽快跟上大伙一起训练,石智勇甚至主动“求扎”。“痛并快乐着,只要能训练比啥都开心。”他说。而在上一个冬训期间石智勇就被国家体育总局授予“训练标兵”荣誉称号。

石智勇的教练邵国强告诉记者,石智勇对自己一向挺狠的,是个顽强的孩子。他顶住了伤病的困扰,这段时间的扎针治疗是一般运动员无法承受的,从目前来看,治疗效果还是很明显的,石智勇也已开始跟着国家队其他队员开始进行训练。

由于国家举重队目前在海南五指山的转训已经进入最后阶段,

不久将回到北京继续进行封闭式训练,对于一度备受伤病折磨的石智勇,在不断尝试打封闭、扎针等治疗方法的综合作用下,冬训才刚刚开始。邵国强表示,现在主要还是加强体能训练和功能性伤病康复以及专项力量恢复,查漏补缺,跟上国家队的训练节奏,做好4月举行的选拔赛的备战。

“成为一名举重运动员,让我找到了自己的人生价值。为国争光、为民族争气,这份使命感、责任感、荣誉感激励着我前进。”在上个月国家举重队党支部举行的“建党100年,我为党旗添光彩”支部大会上,石智勇发自肺腑说出了自己的备战心得。

虽然东京奥运会延期一年,但显然这位老“标兵”对自己的要求从未改变。他的那句“最大的梦想就是为国争光,让国歌响彻东京赛场”,是他对梦想的坚持,也是奥运冠军的担当。