

省射击射箭自行车运动管理中心: 特别的备战 开启“一年双赛”射程

本报记者 易龙吟 马碧茹 潘笑坤

冬训·直击现场

上半年封闭训练、下半年密集赛程、“三大战役”近在眼前,面对极其特殊的“一年双赛”,今年省射击射箭自行车运动管理中心的健儿们分别在北京、云南和浙江大本营展开冬训。看着他们紧张的训练过程,才真切地感受到,奥运会、全运会真的离我们越来越近了。

浙江长兴 挂幕布御寒,手指依然冻得通红

端枪、瞄准、发射……浙江女子步枪队的队员们的动作整齐划一,一气呵成。与往日相比,冬训期间的训练馆面积小了不少。射击队的队员们也都被安排在一块块由幕布围成的训练场地内练习。原来是队里考虑到今年的寒冬天气,特意用幕布来为队员们御寒。事实上,这点暖气只是杯水车薪,今年的零下低温天气让不少射击运动员冻到差点“没了知觉”。半天训练结束,有的队员经常手指冻得通红。上午的训练仍旧是常规的专项训练课,射击队领队刘健说:“冬训一是抓体能、二是抓基础。结束了一年的比赛,不管是队伍还是队员,都拥有了一个相对完整的时间,一些在比赛中发现的问题,有了比较充裕的时间去调整。”

根据国际射联的规定,为了增加射击比赛的观赏性,从2014年开始,决赛现场不仅播放背景音乐,观众还可以大声高呼“加油”,使用充气棒等道具。为了适应这样的比赛氛围,训练

馆现在也“动感”起来。在动感的背景音乐中,女子步枪队队员张巧颖,穿着五六斤重的射击服,个头小巧的她走起路来颇为吃力。作为目前在省队训练队员中成绩最好的选手,张巧颖在2018年世界射击锦标赛上取得了青年组女子三姿团体冠军的好成绩。

“这是为了提高稳定性定制的服装,大概五六斤,穿上感觉自己像个机器人。”射击服里面还要穿上毛衣和单衣,在冬天可能是个福利,但是在夏天就是一种考验。见到记者们对射击服好奇不已,张巧颖笑着解释。谈及训练比赛情况,她表示,今年因为疫情,节奏没能调整好,在前不久结束的全国射击锦标赛中表现得未尽如人意。

进入冬训节奏后,张巧颖和队友们除了常规的上下午训练外,晚上还自觉加练,一天下来要打掉两百多发子弹。不仅如此,每天晚上回到宿舍,张巧颖还要写当天的训练日记,总结回顾一天的训练。

云南曲靖 空运猪肉来高原 教练兼职炖补汤

省山地自行车队从12月底开始就来到云南曲靖训练,对于长距离有氧项目来说,高原训练已经不是什么新鲜事了。由于长兴大本营没有合适的训练场地,因此云南也成为了山地自行车队最常去的地方之一,主教练蔡居宝数了数,这已经是自己第四年来云南外训了。

长距离项目,有氧能力是基础,因此在海拔2200米的云南高原,训练效果会事半功倍。教练、队医、队员等,省山地自行车队共15人已经在这里呆了一个多月了。由于训练时间安排得很满以及疫情防控的需求,队员们除了训练场地和住地,哪里也没去过。蔡居宝笑言:我们的项目是要到大自然中去训练,比起一些场地内项目要好一些,起码能见到阳光、呼吸道新鲜空气。而且,云南的冬天都是15-20度,温暖少雨,天气非常适宜山地自行车训练。

事实上,这只是教练和队员们苦中作乐的态度。早上7点起床,洗漱早餐之后,8点15队员们就要在场地上开始一天的训练。蔡居宝说:“昨天我们的训练安排是一天200公里,基本上队员们完成这个训练量都要到下午2点了,中间就靠香蕉、蛋糕或者能量胶补充体能,但是车子不能停。”除了当教练,蔡居宝在云南还身兼厨师,每天他都要给队员们炖补品,里面有人参、黄芪、大枣等补气血的食材,每晚八点半队员们都会去教练房间领取,喝完后才能睡觉。

3月就要进行全运会的预选赛,按照计划,队伍要在这里训练到2月底,然后休整几天直接参加全运会的预选赛,因此今年山地自行车队全员都要在云南过年了。蔡居宝说:“大年初一可能会给队员们休整一天吧,毕竟是春节,听说云南可以放烟花,所以很多队员希望能在除夕放鞭炮,这个体验在浙江好多年都没有了。”

北京 春节不打烊,全力以赴备战奥运

距离东京奥运会只有5个多月的时间了,因此国家队已经完全进入了备战奥运的节奏。目前,国家射击队正在进行第一阶段奥运选拔赛,过完春节就要进行第二阶段的选拔赛,随即也将产生最终的东京奥运会参赛名单,因此每一位国家队运动员都在为自己的奥运梦想做最后的冲刺。

葛宏砖是省射击队女子步枪的教练,浙江目前在国家队集训的队员中,3位女队员徐红、杨倩、王璐瑶都是他的爱徒,因此从去年开始,他就前往北京担任女子步枪的带训教练。去年春节,他带队在北京训练,随后因为疫情在国家队进行了将近

半年的封闭训练。原本以为今年春节能回家和妻子儿子团聚的,但这个愿望肯定是无法实现了。面对儿子,葛宏砖还是有些愧疚,“现在是备战的关键阶段,只能失约了。”

目前,女队的几名队员都已经进入了比赛状态,接下来这段时间他还要和队员们针对前一阶段比赛中的一些问题抠细节、练基本功,争取在第二阶段的比赛中为浙江拿到女子步枪的双保险名额。

虽然不能回家,但省射击射箭中心给队员和教练的新年礼包已经寄到了北京,有些队员的家人也寄来了家乡特产,希望以此能慰藉队员们想家的情绪。

“冷门”的小轮车队:泥地里飞驰的希望

本报记者 马碧茹

小轮车在2008年正式成为北京奥运会比赛项目,对大部分人而言并没有那么熟悉。它的训练场地是户外的一大片坡型泥地,利用泥土做成的坡度进行跳跃花式比赛。不巧的是,因为一场不期而遇的冬雨,记者与小轮车队员的初次见面并没有那种令人血脉贲张的飞驰场面,而是在

一间室内训练房内轮流练习。

如果没有疫情的影响,小轮车队的冬训场地将扩大到基地外围。如今,他们只能在基地的训练场内练习,这对训练效果势必会有影响。队里的老大哥庄续龙似乎并没有被这沉闷的冬训环境所影响,他认为小轮车项目项目比较刺激,训

练可以当发泄,心情不好的时候就冲刺一下:“做任何事都不容易,哪个项目不苦呢。”

目前我省小轮车水平与欧美选手相比还存在着巨大的差距,在亚洲范围内,也还是处在第二梯队。但杨云生教练却越来越有信心,因为目前队里有几位小队员已经让他

看到更多潜力和希望。

倪祺玮是杨云生和庄绪龙共同提到的潜力队员,杨云生评价他:很有性格特点的队员,自个儿琢磨着事儿,一旦领悟了就进步飞速。师哥庄绪龙更是对他赞赏不已:“一到比赛的时候,可能就会让所有人震惊。今后一定会是很优秀的运动员。”