

全运会羽毛球项目体测标准公布 浙江羽球众将枕戈待旦

见习记者 陆英健

本报讯 近日,国家体育总局办公厅发布了关于印发第十四届陕西全国运动会羽毛球、射箭等15个项目竞赛规程的通知,通知表明,这15个项目均对选手设置体能准入测试环节,参赛运动员须满足项目达标准入条件,方能参加全运会。

根据通知,每个项目的体测内容有所不同。以羽毛球为例,体测共分5个项目:包括1500次双摇跳绳(20分钟内完成)、20低重心跑、背肌耐力和腹肌耐力、耐力长跑(男5000米,女4000米)。

据了解,对于全运会体测这项政策,浙江羽毛球队的球员们早有准备。跟随国家羽毛球队训练的陈雨菲、黄雅琼、郑思维、王懿律等队员早已开始了5000米、4000米长跑的“折磨”。女单组主管教练罗毅刚介绍,为了保证队员们有

充沛的体能,队伍已经提早筹划,制定针对性训练方案,通过长跑、专项力量、全面体能等多方面的训练打基础。希望待到比赛重启时,我们“能在比赛中检验训练成果,一起面对,一起进步。”

陈雨菲表示,2020年给了她一段非常扎实的训练时间。虽然没有比赛,但是她的体能训练积极性保持得很好,教练组也会从思想上给队员们灌输积累的重要性。陈雨菲现在排名女单世界第二,是东京周期国

羽女单进步最快的队员,对于陈雨菲来说,体测不是问题,她需要抓住全运会的机遇,在高位处付出更多的努力。黄雅琼则表示:“之前做了大量的体能训练,给我打下了很好的体能基础,同时在技战术上也有所提高,在心态上也有突破。”黄雅琼与搭档郑思维组成的混双目前稳居世界第一,相信体测这一关对她而言,只是小菜一碟。

全运会排球预赛 将进行分组抽签 浙江女排小将刘雨发起冲锋

本报记者 戴瑞震

陕西全运会排球预赛分组抽签将在本周三线上举行,在已经公布的竞赛规程中,男、女排成年队的参赛名单中需要至少有4位1999年1月1日之后出生的小将,这项规定对浙江女排或许是一个机遇。从上赛季联赛来看,发展后备力量成为了浙江女排的关键词,没有引进任何一位内外援,很多时间在场的队员几乎都是“95后”甚至“00后”。相比于其他球队,浙江女排不缺新人,但如何让这些年轻人快速成长则成了一个难题。

副攻小将刘雨是浙江女排新生力量中的佼佼者,去年在联赛的各项数据榜单中名列前茅,发球和拦网是她的优势,“去年是第一次以主力身份打联赛,学到了很多新东西,也经历了一些困难时刻,我的目标还是瞄准今年的全运会,希望能提升配合,让自己的进攻能更上一个台阶。”刘雨告诉记者,联赛中,她找到了自己发展的目标和方向,国家队的副攻颜妮就是一个很好的榜样,“拦网手型硬,预判好,起跳节奏把握得准,这些都是可以从她身上学习的优点,尤其是那种在场上临危不乱的淡定。”

2001年出生的刘雨刚好满足全运会的年龄要求,在其他小将还在替补“板凳”上看球时,刘雨已经在赛场上打得风生水起,身高1米9,扣球高度3米07,她的身体素质在副攻位置中并不算特别突出,但决定一名球员实力的不仅仅是身高,还要看技术和球商。主教练王贺兵对刘雨的评价十分客观:“她的脚下移动比较灵活,定点拦网比移动拦网要好一些,年轻人需要严格要求,直视短板才能有进步。”

今年的全运会是刘雨目前职业生涯中最重要的赛事,她希望能帮助球队打出精气神,“只要团结一致凝心聚力,相信我们这支年轻之师可以创造奇迹。”

闭关修炼 强度不减 稠州男篮力争第三阶段开门红

本报记者 洪耀东 毛佳琦

明天,CBA联赛第3阶段比赛即将开战,为备战比赛,过去一周,浙江稠州金租男篮在浙江体育职业技术学院内做着最后的准备。日前,记者也来训练场,实地观摩了稠州男篮的训练课。

在训练课上,记者见到了一个新设备——升降机。通过这样一个机器,浙江队在全场训练中就有了更好的录像角度,也方便球队在训练后进行复盘分析。

据了解,在此前的春节假期中,球队上下只休息了半天时间就又投入到了训练中,由于亚洲杯预选赛的延期导致CBA常规赛开启提前,更充足的训练时间也确保了球队在下一阶段有更好的比赛状态。之前由于拉肚子缺阵多场的外援拉科塞维奇也已痊愈,在下一阶段比赛中,他将满血出场。

球队主将吴前尽管在这个休赛期还参与了国家队集训,作为队长的他回归球队后适应得很快。当记者提及上一阶段起伏的状态时,吴前表示,自己首先要做的是自信心不能失去,尽管对手对自己的研究很深很透,场上的防守压力也越来越大,但自己也会展现全部力量去帮助球队。虽然有些时候得分难度比较大,但也会从串联球队进攻、梳理场上节奏等方面来帮助球队。

吴前表示:“现在我还有很多需要进步的地方,争取在接下来的比赛中逐步找回第一阶段时的状态。”对于队伍中的年轻人,吴前也是大加赞赏,特别是平时队内对抗中和自己对位的王奕博,吴前对其不吝赞美:“平时训练中和我一直队伍,一段时间练下来,他速度快、对抗强,

‘小钢炮’的打法帮我进步很多,同时他的进攻手段也不断丰富提升很多。”

由于恩多尔的身高体重和球队内的小将赖俊豪接近,不少网友也戏称恩多尔为“塞内加尔赖俊豪”,对此,赖俊豪本人也觉得很有趣,他表示如果球迷喜欢自己也很乐于接受。至于恩多尔入队后是否会影响自己上场时间,赖俊豪也表示球队的成绩最重要,上场时间还是要看主教练的安排,有类型相近的外援到来也是一个不错的学习机会。

3月2日,浙江男篮将迎来第三阶段的第一个对手同曦队,这第三阶段中,浙江队将两度挑战广东男篮和广厦男篮,另外还有新疆男篮的一战,总的来说赛程难度颇大,能够取得怎样的战绩我们将拭目以待。

