“破风”的理想身高在1.75-1.9米之间

本刊记者 陆英健

跟着省队教练看省运

11月19日-21日,浙江省第十七届运动会公路自行车比赛在磐安县举行。风景秀丽的S219磐缙线省道上,运动员全力竞逐,气氛热烈。

与此同时,裁判车上有一个人全神贯注地关注着战局,时而紧盯屏幕,时而将目光转向窗外。他就是省自行车队中长组教练高振中。“来之前就有过了解,每个队伍都有优秀的苗子,我想要通过赛场表现进一步考察他们的整体素质。”

浙江的自行车队中长组诞生于2014年,是一支年轻的队伍,在高振中看来,现阶段省自行车队中长组正在经历新老交替的关键时期,因此新生力量的发掘和培养至关重要。

随着自行车项目的发展和变化,对于运动员的选拔标准也有了更高的要求。高振中介绍,在考察时他会更加注重运动员身体和心理的综合素质。“现在的中长距离比赛节奏越来越快,变数也越来越多,不仅仅是单纯的体能比拼。因此,自行车运动员,尤其是中长距离运动员,体能和有氧能力是基础,爆发力也尤为重要。”他表示,有了出色的爆发力,再通过训练提升体能水平,这样才有成为出色运动员的可能。自行车运动需要“破风”,即一个人在前面领骑时抵挡风阻,以便整体队伍能更好地提速。因此,对运动员的体型也有要求,“最合适的范围就是身高1.75-1.9米之间,能把风‘打开’,又兼具足够的力量和体能以应对长时间高强度比赛。”

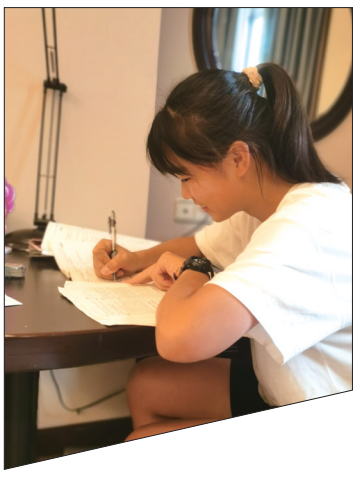
高振中还反复提及运动员的心理素质:“运动员在训练中的表现再突出,也要看比赛中的发挥,赛场表现是运动员能力最重要的体现,这次考察的几个队员都是比赛型选手,在比赛中取得比平时更好的成绩。”

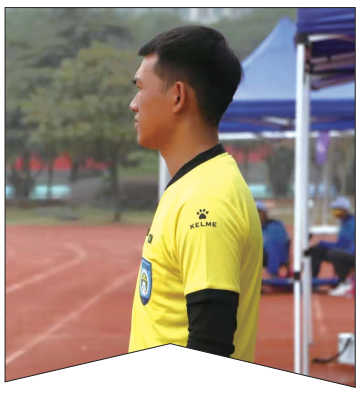
通过观战,高振中感慨我省自行车运动发展形势良好。“现在很多运动员已具备较高水平,同时基层队伍的教练员中也不乏能力出色的,最重要的是,这几天的比赛有很好的竞技氛围,运动员在场上全心求胜,好几场比赛胜负只在毫厘之间,我相信浙江的自行车运动大有潜力。”

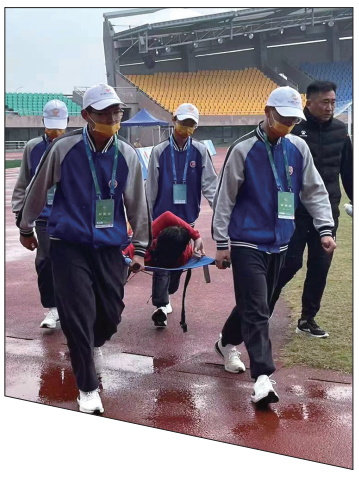
跟随第一视角,沉浸式体验女足比赛现场

本刊记者 赵 恺

省运会女足比赛正在进行中,作为比赛的重要组成部分,不同参与人群的一天都是怎么度过的?本报记者连线英姿勃发的运动员、专业沉稳的裁判员、踊跃负责的志愿者,通过他们的第一视角打卡比赛,带给读者沉浸式观赛体验……







金华队球员吴怡冉:文化课学习不能落

时间:11月20日

6:20分时,城市还在赖床,但是我已经起床,并用20分钟完成洗漱用餐。今天是和衢州队的比赛日。8:30分开赛,我们提前一个小时坐上大巴,到球场换装、热身。比赛过程还算顺利,我们“兵不血刃”地拿下了比赛。

赢了球大家都很开心,小组赛两轮过去我们取得两连胜,为这次省运之旅开了一个好头。下午,队员聚在一起复盘了上午的比赛,这是我们的传统。虽然赢了,但是还存在许多问题。“作为一名中场球员我出球速度要加快,要更好地养成拿球之前先观察的好习惯。”我点评自己的表现,针对不足将在日后改进。

另外,出来参赛文化课也不能落下。作为一名高二学生,我还需抓紧时间补习功课。入夜,我躺在床上回想自己的一天,虽然有点累但是感觉很充实。明天还要观看下一轮对手的比赛视频,摸底对手实力,得早点睡觉养精蓄锐,晚安。

嘉兴籍裁判员李森特:总结比比赛更重要

时间:11月21日

6:50分,裁判员的一天正式开始。7:40分走进体育场,简单环顾后,裁判员们到更衣室,再次强调比赛中需要注意的细节以及面对突发情况的处理办法。大家各司其职,一切都在按照官方倒计时程序进行着。

第一场比赛结束后,我留在场地内观摩学习下一场比赛裁判组的执法,同时也对接下来参赛的两支队伍做大致了解,搞清楚重点队员的能力以及整支队伍的技战术打法,为后续赛事做准备。

下午,我们迎来每天的重头戏——总结会。对于裁判员来说,赛后总结和比赛现场的执法一样重要。虽然比赛比较平稳,但是裁判监督老师仍花近两个小时的时间分析判例,大家观点碰撞的相互讨论也为赛区生活增添了不少乐趣。

晚上时间,体能训练是我的首选。一方面是为了保持自己的体能状态,另一方面也是为了打发时间。回到房间后,裁判员之间会就业务问题进行交流,偶尔也跟家人聊天。对了,世界杯时间到了,我们电视机前见!

浦江志愿者姜新强:希望没人受伤

时间:11月21日

5:50分,带队老师来敲门喊大家起床,志愿者的一天也随之开始。早餐过后,我们乘坐7:00的大巴抵达体育场。并由带队老师安排集合开会,熟悉布置当日工作。

我不仅是一名担架员,还要在入场仪式时兼职做旗手。伴随着公平竞赛曲响起,我拿着队旗登场,踏上球场的一瞬间,仿佛感受到了聚光灯、观众、摄像机、还有此起彼伏的欢呼声……我有一丝不真实的感觉。“下场!准备到各自的岗位!”这一声号令,把我拉回现实,我随即来到担架边,开始工作。

当天比赛没有球员受伤,自然也没有我的用武之地。作为一名担架员,看到球员健康平安地完赛,是我最大的愿望。

我和参赛选手差不多大,也是一名高二的学生,于是下午空闲时在房间复习功课。晚上,带队老师组织大家开总结会,分析球场上出现的各种情况,以便遇事能冷静处理。此外,会后带队老师还会组织娱乐活动,听说有合适的时间将带着我们一起看世界杯,好期待!

聚光灯外

体教融合见成效,射艺路上“追梦人”

东阳罗屏小学“箭”证精彩

本刊记者 郭乐天

“好!十环!”省运会射箭比赛的现场,加油呐喊声不绝于耳,一旁的金华队教练章建神情严肃,目不转睛地透过望远镜观察着最终的环数。曾是省运会参赛选手的他,如今正在新岗位上继续深耕。

“金华队这次参赛的队员,都是罗屏小学出来的。”同时也担任罗屏小学弓箭队教练的章建介绍,东阳罗屏小学是一所弓箭特色学校,原先只有传统弓教学,近年来增加了竞技弓课程。自从2020年学校弓箭队建队以来,已多次参加省内青少年赛事,并屡获佳绩。

为了备战省运会,选手们每天放学后,都会留下来训练一个多小时。章建表示,对于小年龄段选手而言,如果在力量方面有优势,上手会相对快一些。“射箭是一项需要高度集中注意力的运动,需要足够的精力来支撑。平时开朗、精力旺盛的队员我也会多关注,这样的队员在场上比较放得开,也不太会因为紧张影响到成绩。”

拥有12年专业队经验的章建,自从2020年退役后,便一直在罗屏小学任教。“我也参加过省运会,所以非常理解队员的辛苦,也很感谢家长们一直以来的支持。”章建称,看到队员因为练习射箭变得更加壮实,遇事也更加勇敢,就觉得自己的工作很有意义。“要想登上省队等更高的平台,我和队员们还需要付出很多努力。”省运会后,章建和他的队员们还将投入到省青少年射箭锦标赛、省青少年射箭阳光赛等赛事的备战中,争取再创佳绩。