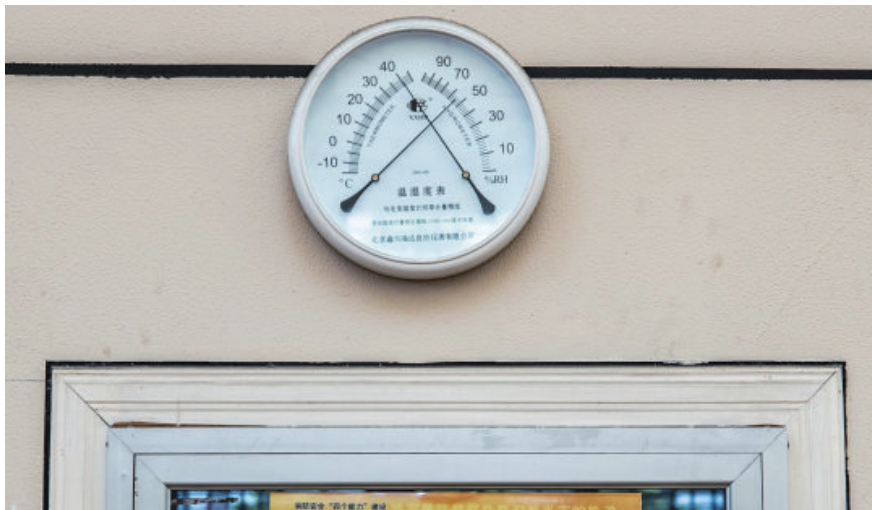




田径场室内温度达到40℃以上



省田径队跳高组教练金其超耐心地对队员进行指导



浙江男篮青年队主教练余乐平对于动作不标准的队员,亲自上前耐心指导。



浙江女排主教练王贺兵正带着女排队员们进行动作训练

## 夏训进行时

本报记者 郭乐天 易龙吟 余敏刚文 余敏刚摄

夏训是提升运动员专项能力的重要手段,不过今年有点“特殊”。浙江不少地方都经历了连续40摄氏度以上的高温,但在训练场,浙江健儿依旧在坚守……

在浙江体育职业技术学院田径场室内场地,省田径队跳高组的几位队员正在进行拉伸压腿动作训练。“压得再下去一点。”教练金其超耐心地对队员进行指导。虽然是室内场地,但室内的温度表,显示的摄氏40度。“等等我们还要去室外训练。”金其超告诉记者,连续高温天气并没有改变正常的训练时间,早上下午各训练3小时。在他看来,炎热的天气反而能让队员们准备活动做得更充分,队伍在做好防暑降温的保障措施外,通过加强刺激运动强度,适当减少基础力量、速度的训练,帮助队员们能在夏训中收获更好成效。

与田径场火热训练场面一样,在学院大、小球系训练馆内,同样呈现了一番热火朝天的训练场景。在一楼的乒乓球馆里,几位孩子正在跟着教练陈谊涟进行击球训练,今年10岁的腾忆涵站在乒乓球桌前显得有些格格不入,但与教练对战时,他专注的眼神和那头湿漉漉的头发随击球飘逸起来,汗水也不由自主地从他的脸上滑下。“现在放暑假了,训练时间除了原来的上、下午,还增加了晚上训练,这样一天他们要换3套衣服。”

走出乒乓球馆,记者已经听到篮球与地面激烈的碰撞声,在二楼,男篮青年队和三位女篮队员们正在跟着教练余乐平进行跑位训练。“还要狠抓技术和体能。”余乐平表示,希望通过夏训能有所提高。同时,队伍也做好了防暑降温的措施,保障夏训顺利开展。“跑起来!反应再快点!”女排训练馆内,主教练王贺兵正带着队员们进行动作训练,往返跑、传接球、发球,不一会儿,队员们已全身湿透。今年,浙江女排趁着这段较长的休赛期,加快了新老交替的速度。“由于没有比赛,在夏训中加大了基本功的练习。”王贺兵说,利用这段时间努力提升新队员的技术和老队员



练了一会,队员们的汗水已湿透了全身。



10岁的腾忆涵站在乒乓桌前眼神专注



力量训练中,队员们擦拭汗水。

的体能,同时,重点抓强攻和跑动的战术,全力做好联赛的备战。

射击是一个室内项目,队员们训练时也都非常安静,但其实很多人不知道,一堂训练课结束,他们里面的衣服都能拧出水来。因为不管是酷暑三伏,还是三九严寒,步枪运动员在训练时都必须先穿一件射击训练服,然后再穿一个射击毛衣,最后外面还要套上密不透风帆布材质的射击专用服装。女子步枪教练方炎辉说:“帆布材质不透气,因此队员们很容易中暑,队里也准备了不少防暑降温的食品、药品。”近来持续高温,人们纷纷减少了户外活动时间,不过,我省的水上健儿们并没有因此而放松训练要求。分散于多地的他们,正在为之后的赛事积极储备、积蓄力量。

“这段时间温度特别高,我们对训练计划也作了一些调整。”省水上运动管理中心副主任方海波告诉记者,在千岛湖基地训练的队员们早上的训练时间已调整为6点到9点,而下午则会从5点半开始水上训练,比此前有所推迟。“但体能训练还是按照正常的计划进行,队里也准备了相应的防暑措施。”

8月和9月,皮划艇和赛艇世锦赛就将拉开序幕,不少队员正跟随国家队在海外集训。因此,留在基地的以年轻队员为主,他们正在为即将到来的省运会做最后的冲刺。帆船帆板方面,有十余位入选国家集训队的队员正在河北秦皇岛,为即将来的比赛做准备。在象山基地备战省运会的队员们依旧保持着正常的训练节奏,相比高温,能否迎来足够的风力才是决定他们正常出海训练的关键所在。



田径场,迎面扑来热腾腾的“巨浪”。