浙江体育健儿吹响冬训备战号角

本报记者 孔乐佳 郑润鑫 应宇康 郭乐天 周 斌 毛佳琦 潘笑坤 马碧茹

新春走基层·冬训纪实

俗话说,“冬练三九、夏练三伏”,对运动员来说,冬训是备战新周期的重要阶段。今年,不少运动员都经历了“刀片嗓”、“水泥鼻”等阶段,冬训不得不按下“暂停键”,如今,迎来“阳康”的运动员已经陆续恢复正常的作息和生活,全身心投入冬训当中,吹响新周期备战号角。

田径

争分夺秒打硬仗

下午2点半,浙江体育职业技术学院田径训练馆的各个角落就被运动员的身影所填满,女子跳远组在张仁杰教练的指导下开始了恢复训练。“组员们阳的时候刚好是冬训原计划的第四周,是正准备上量、上强度的时候。”张仁杰告诉记者,由于组内大部分运动员刚刚“阳康”,冬训计划也不能操之过急,目前以体能、核心力量训练为主,训练强度相较于平时会适当降低,给队员们适应的过程。打太极、踢毽子、吹气球……记者在馆内发现了花样百出的恢复训练,这样不仅能有效提高心肺功能,还能帮助队员更快适应训练节奏。

浙江体育职业技术学院田径系主任王孺牛介绍,目前,田径系的运动员基本都处于“阳康”阶段。“‘阳康’以后的冬训其实是重新来过。”由于每个人对病毒的反应不同,冬训的重启工作还是以“安全为主、逐渐恢复”的原则有序展开,保障运动员安全的同时,力争在冬训中进一步提升实力。

今年冬训原计划于3月底、4月初结束,针对那些参加6月底亚运会选拔赛的运动员,可能会延长至4月中下旬,这对运动员的赛程安排和竞技状态调控都有益处。

“阳康”两周的龚璐颖正在一丝不苟地训练中。闲暇时,她谈道:“刚恢复训练时,慢跑或者球类活动,我都会感觉很吃力,有时候还会有点喘不上气。”目前,她以恢复体能、提高身体素质的训练为主,大强度的专项训练可能要年后才会提上日程。面对2月初的亚洲室内田径锦标赛,以及接下来的全国田径大奖赛、杭州亚运会等迫在眉睫的赛事,留给龚璐颖的时间不多了。“后期的赛程很紧张,再加上要过春节,今年冬训比往年更赶,时间也更加紧迫。”结束短暂的休息后,龚璐颖又马不停蹄回到场上训练。对她来说,今年的冬训更像是一场硬仗,需要争分夺秒,付出加倍努力。

王孺牛透露,冬训期间,冬运板块频传喜讯,夏运板块的谢震业、徐惠琴等运动员正在国外集训。“除了这些运动员,我们还需要更多新鲜血液去争取奥运会和亚运会的入场券,虽然疫情带来不小的影响,但接下来的比赛也是对各省恢复训练情况和竞技水平的考验。”

游泳

充电蓄能求突破

今年,省游泳队兵分多路,除了在北京国家队集训外,还有一部分队员分别在湖州安吉、绍兴上虞外训,为今年的各项赛事“充电蓄能”。

早上八点,游泳队乘坐的大巴准时来到上虞体育中心游泳馆。换装、接水、热身、布置训练安排、考虑到近期运动员身体状态,今年冬训的安排采取波浪式线性递增。

“前几天进行了强度训练练得比较疲惫了,今天强度比较低,以恢复为主。上午运动量在6000-7000米左右,进入冬训以后运动量都是比较大的,我们会根据队员情况进行调整。”浙江游泳队教练于诚介绍到。午休过后,冬训的重头戏体能训练即将出场。这也是“最痛苦”的训练。问起冬训里最怵哪项训练,“体能训练吧,有时候宁愿去水里游泳也不想练陆上。”洪金权笑着说到,汪顺也说手练到磨破也要继续。“现阶段就是要强化,皮肤脱皮很正常。”

体能教练尚麒麟表示目前体能训练以力量训练为主,通过针对性训练打破身体的不适应来提升运动表现。“他们正在做深蹲练习,现在强调他们深蹲的幅度,重量一定要下去,对他们的下肢力量建立一个基础,经过一段时间的调整,他们现在负荷包括动作质量会比之前要高很多。”大重量训练的时候很容易受伤,因此训练时要格外专注。

训练虽苦,但队员们深刻了解冬训的重要性,正所谓“冬训肯吃苦,开春猛如虎。”汪顺说每一年的冬训都是崭新的挑战,第二年面对的比赛和身体状态都会有所不同。“今年比赛非常多,给整个周期打基础的冬训非常关键。”洪金权期待开春,“想早点结束冬训,到比赛上检验冬训成果。”

今年春节,大伙难得放几天假可以与家人团聚。而节后部分队员预计前往高原外训,将全力备战3月份的世锦赛选拔赛。

水上

趁热打铁迎春来

“动作都做到位,把握好节奏!”一踏入训练房,耳畔便传来了省皮划艇队教练雷文斌的声音,他正来回踱步督促着队员们。季博文在国家队搭档刘浩的注视下正纠正着自己的划桨动作。“今年冬训,跟前几年还是有点区别。”季博文表示,最近队里来了一位西班牙的外教,给队伍带来了全新的技术风格,让他在训练的同时受益匪浅。

进入新的一天,省队与国家队早上的训练从9点开始。但8点半,就有不少队员出现在码头,进行慢跑、拉伸,随后,扛着艇纷纷走向湖面开始训练,一个个环节快速衔接,有条不紊。

大约两小时后,陆续有队员完成训练,其中就有我省选手李冬鋆,她目前也是国家队的一员。上岸后,李冬鋆赶忙接了一杯热水,边喝还边听着教练的指导。“虽然从水里上来还是有点冷,但这几天天气都还好,有助于我们更好地发挥自身的水平。”李冬鋆脸上带着笑容,称自己状态保持得不错,也没出现什么伤病,以单人艇为主项的她还将继续打磨技术,“争取在亚运会上能取得好成绩。”

忙碌的训练之余,队员们也有各自的调节方式。“闲的时候会看看电影,听听歌,还给家里打了个电话。”李冬鋆告诉记者,去年抽空回了趟家,让她感受到了家人带来的温暖,新的一年,她也会带着这份温暖继续前行。

季博文则表示,周末有时会选择与队友聚餐,还有不少多才多艺的队友会表演节目,“唱歌、跳舞都不在话下。”他还透露,过年期间队里将组织更多样的迎新年活动,还包括抽奖等环节。“训练之余有机会好好放松一下,我还是挺期待的。”

省水上运动管理中心副主任方海波表示,今年的冬训依然以储备体能为主,除了已经入选国家队的重点选手外,队里还将利用这次冬训积极挖掘潜力选手,争取有更多人能入选国家队。“目前,我省已有10名运动员入选皮划艇和赛艇国家队,赛艇队员正在湖北备战,皮划艇队员将在国家队选拔赛后不久随队出国,接受国际大赛的进一步检验。”

射击射箭

“五箭客”瞄准亚运

长兴,省射击射箭自行车运动管理中心的射箭场上,偌大的场地被分成两片区块,较大块练习区域属于反曲弓的运动员们,而另一块小区域则属于由5人组成的复合弓小队。

复合弓小队是在2022年1月份才完成组建的,人员经过多番调整和长时间地严格筛选,优中选优,最终确立了目前5人:金涛、马铖杰、汤译欣、郑杏欢、杨立坤。

汤译欣是队中唯一的女生,从反曲弓转练复合弓才不到一年时间,已达到健将水平。马铖杰、郑杏欢和金涛都是曾经的反曲弓运动员。尤其马铖杰,与身兼队员和教练的金涛做了十二年的队友,退役后成为衢州队射箭教练,这次转项参加亚运会,是为了弥补9年前的遗憾。“仁川亚运会选拔时取4个人,我是第5名,心里有一点不甘。”杨立坤则是一名射箭爱好者,起初自己练着玩,玩着玩着,拿到了全国专业比赛冠军。

作为队员兼教练,金涛除了要接受转项带来的压力外,还需要接受双重身份带来的难题。队员之间最大年龄差有近20岁。金涛坦言,组队前期确实有过焦虑,“我跟他们年纪相仿,相处还是以朋友的形式。我不希望他们对我有‘惧’,在射箭场上,最不该出现的就是‘恐惧’。当然‘威严’是另外一方面,如果他们对教练有恐惧,那会比较影响成绩的。“

近期冬训都围绕着今年4月份的亚运选拔赛。为此,他们坚持一天两练,每天练习在6个小时以上,即便遇上寒冷天气,他们也不能中断。据了解,目前全国大约有12支复合弓队伍,我省的水平可达到全国前三。“五箭客”的目标就是能在选拔赛上突围获得参加杭州亚运会的参赛席位,为国争光,为省添彩。