

# 结合冬训基础,加强专项训练强度 浙江游泳队将冲击更多亚运入场券

本报记者 汤怡虹 周 斌 应宇康

随着亚运临近,浙江游泳队备战氛围越来越浓,分别在北京、湖州安吉、绍兴上虞以及云南昆明进行训练。日前,记者来到安吉县体育中心游泳馆,徐嘉余、朱梦惠等队员正加紧训练、努力提高,全力以赴冲击杭州亚运会。

记者了解到,选手们每天都要在泳池里游上两百个来回。过去的这个冬训,队员们体能力量逐渐加强,身体状态也整体回升。

“目前我们进入赛季训练,该阶段更多以强度训练、专项强度训练为主,把冬训基础的内容结合到专项训练当中。”浙江游泳队教练蔡力告诉记者前期基础已经做好,接下来更多将去抓高度,“还有很多方面要继续优化,比如出发、转身,运动员出发的水下腿,包括转身后的水下腿、出水和到边节奏,还有亚洲

选手的短板速度训练。这段时间我们希望用更多速度训练让队员再上一个台阶。”

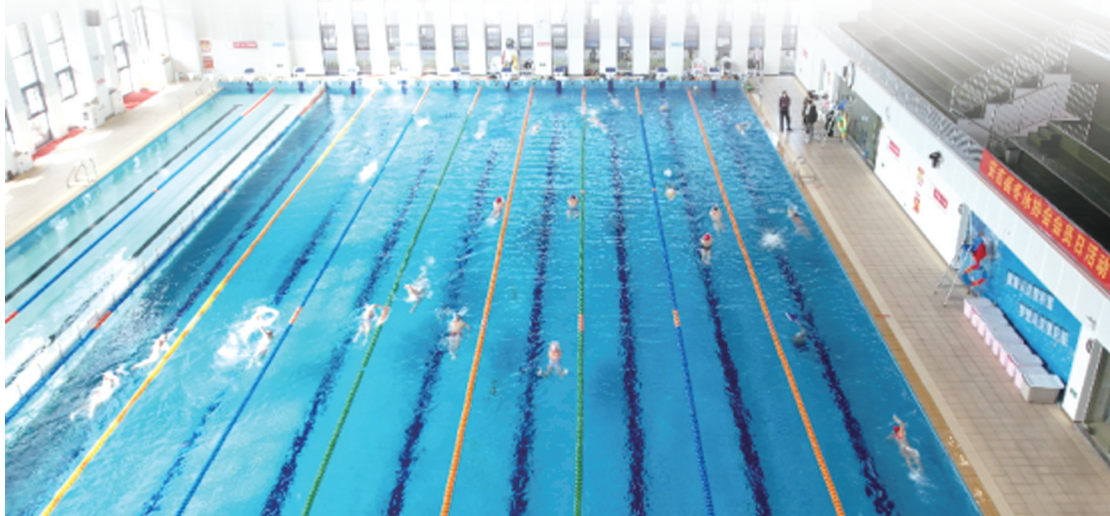
重点运动员方面,身兼多项的徐嘉余此时备战训练强度需更加贴近比赛的强度,为此队里配备了专属体能教练。“比赛中徐嘉余除了个人单项还有接力项目,对体能要求非常高。储备多枪能力会是目前训练的重点之一。”蔡力介绍,他从去年开始带训徐嘉余,通过冬训徐嘉余的身体状态已经恢复到了八成以上。

此外,主攻短距离自由泳项目的朱梦惠除了加强训练厚度,教练组给她也设计了新的技术框架。近期朱梦惠还需继续磨合新技术从而打破原有瓶颈,蔡力希望她能够走得更高。蔡力表示,平时训练需要比赛检验,接下来



会着重关注朱梦惠在冠军赛的表现,把握亚运会前的时间针对赛时发现的问题进行强化。

据悉,目前队员们正全力备战全国春季游泳锦标赛、全国游泳冠军赛,争取获取更多杭州亚运会入场券。



## 得分王 单场MVP 张景胤波超联赛迎来大爆发

本报记者 余敏刚

本报讯 北京时间3月3日凌晨,2022-2023赛季波兰男排超级联赛展开第26轮角逐,浙江体彩男排、国家队主攻张景胤加盟的格但斯克队在客场3:1逆转战胜别尔斯克·比亚瓦队,替补登场



的张景胤迎来波兰之行的首次爆发,个人斩获24分荣膺得分王的同时,还首获波超联赛单场MVP。

张景胤坦言,这场比赛自己打出了自信,能有这样的收获主要还是来源于团队的配合和大家的协力帮助。

这场比赛是张景胤在登陆波超后的第三次亮相,不同于前两次短暂轮换,本场比赛张景胤在攻守两端都表现出了极佳的状态。特别是在次局球队在9:6占先时,张景胤贡献了一轮精彩跳发,力助球队将比分拉开到16:6,其中有5次发球直得。本场比赛“全勤”的张景胤拿下全场最高的24分并首夺单场MVP,更值得一提的是,在进攻数据中张景胤21扣16中0失误1被拦,进攻双效分别为76%和71%。

“通过这几场比赛我逐渐找到

了感觉,摆正了位置。”张景胤说,这段时间他清楚认识到,在赛场上一定要对团队信任,要全力把自己的特点发挥出,当遇到问题困难时要第一时间和队友沟通解决。对于接下来的赛事,他会以更优异的表现来回报所有关心他的人,只要上场,就会全力以赴。

能在世界顶级三大联赛之一的波超联赛收获单场MAP,来源于张景胤的不懈努力。和他一同前往波兰的浙江体彩男排、国家队体能教练戴思文告诉记者,通过一段时间的调整和适应性恢复训练,目前的“小太阳”非常健康。近期,张景胤每天都在训练房加班加点训练。

据悉,赢得联赛第16场胜利后的格但斯克队目前排名联赛第6,晋级下一轮形势良好。期待未来的赛事中,这位浙江小伙给大家带来更多惊喜。

## 欧洲赛事首站开启 浙羽两将 出征德国公开赛

本报记者 陆英健

本报讯 经过近一个月的休战期,国际羽联赛事重返赛场。3月7日,2023赛季的国际羽联超级300赛事德国公开赛在马尔海姆全面打响。这是本赛季三月份国际羽联的第一站赛事,也是全英公开赛的前哨战。浙江选手陈雨菲、王昶将分别出战女单和混双的比赛。

作为3号种子,陈雨菲本次分在女单上半区,首轮将对阵美国选手王苑力,根据赛程,晋级则将二轮对阵齐雪菲(法国)和阿祖门迪(西班牙)的胜者、八强赛或遇8号种子泰国选手李美妙。本次德国公开赛和泰国大师赛不同,陈雨菲的老对手山口茜、安洗莹等名将也出现在签表中。印尼队为了更好地备战之后的全英赛退赛,这也意味着本赛季两次击败何冰娇的玛丽斯卡缺席,女单竞争又少了一位劲敌。在今年1月的东南亚赛场,陈雨菲连续输给山口茜和安洗莹,并未打进决赛,她的状态还没有到达最佳。本次比赛对她来说是以赛代练的好机会,为之后的全英公开赛找状态。

王昶和搭档梁伟铿本次作为6号种子分在男双下半区,首轮对手是来自中国台北的张课琦/王齐麟,王齐麟曾搭档李洋在2020东京奥运会羽毛球男子双打项目比赛中获得冠军,实力不容小觑。如顺利晋级,在下一轮对阵苏格兰组合和法国组合的胜者。同个半区的劲敌还有2号种子、日本组合小林优吾/保木卓朗,虽然身材不高,但是配合默契,实力强大。另外,经验更为丰富,世界排名更加靠前的国羽队友刘雨辰/欧烜屹也在下半区,他们第一轮的对手是韩国组合姜珉赫/徐承宰,如果成功晋级次轮将遇上大马组合陈健铭/陈蔚强。在四强争夺战两对中国组合很可能会提前遭遇。

本站赛后,“雅思”组合、周昊东等浙江选手也会回归名单参赛。整个3月,羽毛球欧洲分站赛事十分密集:3月14日到19日,属于超级1000级别的全英羽毛球公开赛在伯明翰举行。结束了这站重头戏之后,还有瑞士和西班牙两站赛事在三月下旬举行,期待浙江选手们的表现。