

编者按:

2024年是巴黎奥运会的比赛年,也是备战粤港澳全运会的关键之年。浙江各支运动队都在岁末年初开启了冬训,提升综合能力。浙江健儿们以时不我待的态度,投入到冬训当中,期待着未来能够为国争光,创造佳绩。本报从今日起推出冬训特别报道,全面展现浙江健儿的冬训实况。

全力以赴,省田径队冬训正酣

本报记者 余敏刚 文/摄

徐惠琴:跳跃中找到答案

本报记者 孔乐佳 郑润鑫

去年11月底,浙江田径队就投入到紧锣密鼓的冬训中,在一众“新面孔”中,记者见到了许久未在大众视野中出现的撑竿跳高老将——徐惠琴。

去年11月至今,徐惠琴慢慢在冬训中找回训练状态、调节心态,汲取了许多“正能量”,她坦言这也是自己现阶段所需要的“新环境”,“前几年一直是一个人在国外训练、生活,现在回到省队,对我来说是一件好事情。”

2023年对徐惠琴来说是充满波折的一年。年初,她随外教在国外训练,2月起便陆续参加各项赛事,期间曾因意外受伤血染战袍,乐观的她只是表示:“没啥事,就是鼻子骨折了,会丑一段时间。”5—6月,徐惠琴相继在瑞士、法国进行的女子撑竿跳高比赛中,以4米61的赛季最好成绩夺得两冠。6月底,状态火热的她满怀期待参加亚运会选拔赛,不料因为失误导致崴脚,三次未能越过4米41,最终没有成绩;8月,在布达佩斯田径世锦赛中,徐惠琴试跳失败无缘决赛后,倒在垫子上掩面哭泣。

在“多重打击”下,徐惠琴意识到自己将无缘家门口的亚运会,她知道,又一个低谷来了。“亚运会选拔赛是我运动生涯以来印象最深的一场比赛,对我打击比较大,脚崴之后把所有计划都打乱了,我也是从那之后变得非常迷茫。”徐惠琴顿了顿,“我跳不起来,我拿起竿子的时候竟不知道为什么要跳,找不到理由说服自己继续跳下去……”去年8月赛季结束后,徐惠琴暂时放下了撑竿跳高,彻底休息了两个月。

其实早在2017年天津全运会前,徐惠琴就因成绩停滞不前而面临过“是否退役”的抉择,此次“历史重演”,三十而立的徐惠琴成熟了不少。她坦言,两次低谷期非常相似,上一次守得云开见月明,这一次也希望自己能在冬训过程中找到支撑自己翻过低谷的“撑竿”。

“综合评估,她今年冬训的情况还是比较好的。”金涛教练评价道。2月,徐惠琴将赴西班牙马德里参加金标室内巡回赛,之后还会参加一些国内的田径室内赛,争取巴黎奥运会入场券。

横杆边搭把手、跳高垫旁护着腰、纠正动作要点、帮忙装冰袋……训练时,女孩们互帮互助、有说有笑。从徐惠琴身上,备战粤港澳全运会的“00后”师妹们感受到了榜样的力量,徐惠琴也从她们身上看到了自己的影子,这样积极的双向鼓励成了一种无形的纽带,连接着彼此,共同进步。

“因为她们的坚持和为了目标拼搏的精神跟我以前是一模一样的。”徐惠琴发现,在师妹身上似乎找到了继续跳下去的答案,为了让这个答案再清晰一些,她仍然一次次试跳,未曾止步。“我也希望能继续练练看,说不定有突破,能有一个小突破也好,就能给自己的职业生涯画上完美的句号。”

冬练三九,夏练三伏。目前正处于大寒,正是一年中最为寒冷的阶段,浙江田径健儿却没有懈怠,他们抓住冬训的机会强体能、补短板。

查漏补缺,小将期待突破

上午8点30分,凉风习习,气温已升至0℃以上,相比上周同时段零下7℃的气温,已经是冬日里难得的“暖意”。正当不少人躲在空调房里取暖时,一群脸庞红通通的田径少年们正迎着寒风投入到紧张的冬训中了。

走进浙江体育职业技术学院室内田径馆,跳远名将龚璐颖正和队友一起进行着热身训练。尽管室内温度依旧才5摄氏度,但热身没多久她们就已经全身湿透。这个冬天,龚璐颖将在学院开展为期120天的高强度

冬训,备战2月27日在成都即将开幕的全国室内田径锦标赛。

“各方面情况都不错,今年的冬训周期较长,教练组制定一个更为完整系统性的训练周期。”龚璐颖心情不错,她告诉记者,目前她已从基础训练和专项训练转向系统训练,身体各项数据已经达到同期最高参数,也希望通过最后阶段的冬训冲刺训练,弥补短板,查漏补缺,争取有新突破。

老将坚守,期待再创辉煌

在第十四届全运会田径项目女子撑竿跳高决赛中,浙江选手包揽比赛前三名,李玲轻松跳过4米70夺金,徐惠琴跳过4米55收获银牌,陈巧铃4米50收获铜牌。撑竿跳是浙江田径的传统优势项目,也培养出了一批优秀的运动员。尤其是老将李玲,34岁她在亚运会赛场上再次夺冠,15年始坚守在赛场,成为了撑竿跳项目的常青树。眼下,她正在北体大进行今年的冬训。

远在浙江,小师妹徐惠琴同样正在为了自己的目标而奋斗。徐惠琴正在赛道上听着主管教练金涛的指导,进行训练前拉伸,不一会儿,汗水从她的脸上滑下。“冬季训练确实会辛苦一些,但训练效果会更好。”徐惠琴说,今年冬训她定了几个小目标,继续强化自己体能测试的弱项,同时规避伤病,争取能近期拿到巴黎奥运会入场券。

金涛坦言,去年进入冬训以来,教练组制定了详细的计划,特别是力量提升、速度、专项训练以及室内外赛强度方面,保证新老队员都能有所提高。“本月进行亚洲和世界室内田径锦标赛,将全面检验徐惠琴和李玲冬训的训练成果。”

据了解,省田径队本次冬训共分为三个阶段。第一阶段,各队将以基础体能和身体机能恢复提高为主,通过体能训练提高心肺功能及有氧运动能力,利用器械和负重训练增强专项

力量,为下一阶段训练提供充足的体能储备。第二阶段,各队将根据自身特点进行差异化训练,努力提升专项水平。第三阶段为专项转换期,主要是以赛前准备训练为主。

年后的这场全国室内田径锦标赛,将检验体能储备、专项能力和提高训练的效果,省跳远队教练张仁杰说:“目前我们冬训已经进入最后冲刺阶段,队员们整体上从思想状态、训练情况都比较好,也非常稳定,现在是队伍正全力以赴,准备迎接大考。”

“今年的冬训任务,体能训练是重中之重。”浙江体育职业技术学院田径系负责人表示,此次冬训周期长,系统性强,效果明显。为了更好备战全运会,各支运动队都对强化体能关高度重视,在日常专项训练课中也针对各项目特点,为运动员定制有针对性的体能训练计划,达到体能与技术完美融合的效果。

记者手记

新老交替,浙江田径期待明天

这个冬天,对于大多数省田径队运动员来说,与往年有着不同的味道。今年的他们,在训练时更积极了,也更活跃了。

在去年落幕的杭州亚运会上,4位参加杭州亚运会的浙江籍田径运动员共获得3金的好成绩。其中,短跑名将谢震业在家门口以百米9秒98的成绩夺冠的瞬间,让每一位省田径队,在分享荣耀的同时,也倍感压力重大。对于浙江田径来说,拥有谢震业这样一个超级巨星无疑是幸福的,他带来的不仅是这个项目的关注度和流量,而且产生了非常好的示范效应。

为了让田径运动员们能够在长周期的冬训中获得最佳效果,各个运动队的教练组也是各出奇招。“冬训精神疲劳”是每年冬训常发心理疾病,年轻队员经常容易被忽视的。如何让队员们快速适应节奏?教练员们开出“温热鸡汤”,对症下药,调整训练计划,在训练中增加互动环节,解决运动员冬训期间的心理问题。

目前,浙江田径正处于新老交替阶段,在无数次探索和寻找中,寻找、发掘、培养下一个谢震业。(余敏刚)