

操练不止,省体操队期待成为更好的自己

本报记者 洪漩 文/摄



对于拼搏的健儿而言,一年之计在于冬。想要在新的一年里成为“更好的自己”,就需要在冬天厉兵秣马,养精蓄锐。日前,记者来到浙江体育职业技术学院体操系,“沉浸式”体验冬训,目击热火朝天的练兵景象。



冬藏理想,且待春发

上午九点的体操馆,一眼望去是训练正酣的运动员。“体能为基础,技术为核心,规则为导向,努力打造浙江体操‘梦之队’。”墙上的红色横幅格外引人注目。

一墙之隔,寒风呼啸,室内则传来队员因剧烈运动而发出的呼哧声,汗水顺着他们的脸颊、脊背、小腿滑落。此番景象,同样出现在了二楼的蹦跳馆与艺体馆。

15岁的体操运动员易思琪完成跑操热身,在地垫与高低杠等器械上依次进行各项专项体能训练。带训教练唐琰则在一旁密切

关注队员的训练情况。他说:“教练团队会针对个体差异,采取不同训练计划,甚至是对运动员体重的控制等细节。尤其女队员还要面对发育期带来的体重增长,即使增重1两,也会影响身体的平衡性与柔韧性。”

“记得小时候冬训,曾累到绑着沙袋就地睡着。但现在不会了,因为肩负着压力和责任。自从‘甜姐’去了国家队,教练对我的训练抓得更紧了。”作为备战粤港澳全运会的主力,易思琪训练一丝不苟。日复一日的训练枯燥无味,需要运动员强大的自

驱力和自我管理。

易思琪口中的“甜姐”正是中国体操女队新星张欣怡。在去年的亚运会上,张欣怡携手队友摘下体操女团金牌,实现了中国体操女队在亚运会女团项目上的13连冠。张欣怡与另一位在国家队的浙江籍选手张清颖被大家称为“大小张”,她们也是易思琪努力的目标。“身经百战的‘欢姐’(罗欢)也是我的偶像。”易思琪表示,她一直将冲锋在前的老将罗欢视作队伍中的“主心骨”,而她自己也有朝一日能成为全队的中流砥柱。

不懈努力,环环相扣

“今年冬训特别关键,队员的动作需要编排出雏形,难度也要提前布局。”体操馆的另一端,教练王艳紧盯着队员。当下,我省体操项目共有5女4男入选国家队,这也是建队迄今入选国家队人数最多的一次。“我们要考虑后续赛训的延展性,任务不同,但分量相同。”

王艳告诉记者,梯队建设一直是项目的重中之重。能有更多队员跻身国家队,背后是长达五年甚至十年的努力,既有国家队教练的辛勤付出,也有来自各县市区基层教练的不懈坚

持。“环环相扣,承载无数体操人的传承与努力,才让浙江体操越来越好。”

“从运动员到教练员,我们都签了保证书,立了‘军令状’。”蹦床教练沈沉同样表示这个冬训肩上的担子不轻,“每周训练的难度、高度要达标,每月还得监控体能、体重、体脂率。如今国家蹦床队在大力提升难度,我们只有尽力看齐,才能保证不被第一梯队拉开。”

在后备人才选拔方面,沈沉表示:“我省拥有例如宁波镇海区业余蹦床技巧运动学校这样的省高水平

体育后备人才基地,夯实了项目梯队建设,目前在国家队的曹云珠、范心怡以及省队主力陈凌云均出自这所学校。”

一旁,陈凌云缠好绷带正在训练。训练结束,她还借助场边的视频反馈仪复盘总结。粤港澳全运会将是这个22岁姑娘的第三次全运之旅。“2024年的每一场比赛都很关键,我要做的是减少伤病、增加自信、系统训练、备战全运。不止是我,整个队伍都会全力以赴。”陈凌云目光坚定地说。

冬训手记

滚烫的青春扑面而来

体操馆一楼大厅,是整整一面墙的荣誉榜。循着时间线可以了解到省体操队的建队历史。

这份榜单前不久刚刚更新。为营造良好的冬训氛围,体操系专门召开了世界冠军登榜暨冬训动员大会,表彰新科世界冠军和教练,总结全年训竞工作,鼓舞士气,激发斗志。

想要在这份榜单上亮相绝非易事,第一步,便是在体操馆里“修炼”得够火候。推开各个项目厚重的训练馆大门,扑面而来的是一阵热气,感受到的则是运动员们滚烫的青春。

训练场上,队员闪转腾挪,喘着粗气练得起劲,一旁教练员专注得让人不敢贸然打搅。众所周知,一个优秀教练员决定一个运动员成长的高度和队伍的兴衰。墙上一份份几乎细致到小时的教练员“周训练计划表”,既有个人训练计划,也有团队制定目标,步骤规范详实。只一眼,便能了解教练员对本周训练的整体部署,以便上下一心形成更好的配合,让整个冬训运转更加自如与高效。

上墙的内容不仅只有这些,在体操系公告栏内,还看到了另一组数据。原来,每月测试后,在全系集合时会通报表扬速度类测试前三名运动员,以此鼓励、激励运动员比学赶超,并将前三名成绩晾晒在系公告栏,以便运动员们了解数据,树立目标。

一直以来,浙江体操队都重视教练员的培养和梯队建设,这是项目发展的战略性选择。而为他们提供公平正派的良性竞争环境和成长土壤,也是不断突破与刷新成绩的必要条件。

