

本版撰稿 本报记者 谢嘉伟

五位一体 浙江重竞技冬训蓄能量



“‘五位一体，一体两翼’这是今年重竞技系冬训的总目标，从目前的情况来看，成效是显而易见的。”浙江体育职业技术学院重竞技系主任童妍菲介绍，“五位一体，一体两翼”即从规则学习、狠抓体能、强化专项、塑造心理、防伤防病五位一体推进，形成强思想、抓管理的科学训练备战体系。童妍菲表示，目前各支队伍都在日常训练中表现出了凝心聚力、奋发作为的精气神，无论教练员还是运动员，大家都正全力以赴做好各项备战工作，为今年乃至更加长远的目标做准备、打基础。

拳击队：积攒力量，蓄势爆发

哒哒、哒哒……一大清早，在做足热身之后，拳击队的队员们便开始了一天的训练。队员们打着节拍，刺拳、摆拳、配合着富有节奏的步伐，一拳一步之间，凌厉且专注的眼神令人印象深刻。

“在今年冬训中，在大器械上的训练感觉及力量和爆发上有所进步，这对实战有很大帮助。”对于拳击队员韩佳超来说，这已经是自己的第5个冬训了，刚过完19岁生日的他，即将在今年迎来自己职业生涯的“分水岭”。

韩佳超说，在去年的东亚青年运动会和首届学青会的拳击项目中获得过男子63.5公斤级冠军，但今年要从青年组晋级成年组了，将面对更艰难的挑战。

虽挑战巨大，但通过冬训，韩佳超增添不少信心，也有了新的目标。韩佳超表示，希望今年在全国成年组的比赛中打进前三，并且能

不断突破自己，向着2025年全运会的目标冲击。

“队伍从去年12月开始冬训以来，目前来看已经达到了一定的效果。”教练陈梅生表示，队伍训练的目标主要以储备体能为主，在这过程中，通过一系列重量训练、力量训练、耐力训练的积攒，最终追求的是队员们爆发力的提升，而这也正是在拳击赛场上决定胜负的关键。

柔道队：幼苗成长，志向未来

柔道队的训练室中，小队员们正在捉对进行对抗训练，拉扯、攻防、见招拆招，队员们表情专注且眼神坚毅、稚嫩的面孔下蕴藏满满的斗志。

训练室一角的重量训练器械上，正独自进行力量训练的一位小队员引起了记者的注意。她叫杨倩，曾在金华省运会中获得过金牌，去年夏天，她因为伤病做了膝盖手术，这个冬训对于她来说，正

是迎头赶上重要时间。杨倩表示，最近自己一直在针对上肢力量进行训练，尽全力跟上大家的节奏。“因为膝盖有伤，所以就想着现在能练哪里就练哪里。”对于自己的目标，杨倩表示今年将参加柔道全国青年赛，希望能够以满分状态向前三名发起冲击。

“目前在队里训练的这批孩子年龄都还偏小，这个冬训是打基础的关键时期。”教练郭磊告诉记者，

目前柔道队正处于梯队建设时期，队员以“05后”小将居多，冬训期间根据柔道项目的特点在技术上的储备也相当重要。“对于柔道来说，技术不仅是在实战中取胜的关键，也是避免伤病重点，因为在柔道项目上因为技术动作的变形或者不到位，很可能就会造成伤病。”郭磊表示，这些队员们还年轻，具有可塑性，要趁着冬训期间让队员们将一些动作成型，才能走得更远。

跆拳道队：刻苦储力，目标全运

走进器械训练室，跆拳道队员们正在这里进行力量训练，卧推、深蹲、硬拉……臂膀上的青筋和如雨的汗水，是他们刻苦训练的见证。

在2023年进行的全国跆拳道锦标赛第四站中，浙江选手洪哲斩获男子74公斤级金牌，这也让他对今年的冬训更有信心和目标。“通过去年的比赛，我找出了一些短板，在冬训期间也将针对这些短板弱势发力，希望将自己的能力提升到新的台阶。”洪哲表示，例如在关节力量方面，特别是小关节的力量以及灵活度

不是特别够，所以在此次冬训期间在重量训练以及柔韧性训练中自己会格外上心。“上一届全运会我发挥不太好，粤港澳全运会中希望自己能够取得突破，交出一份满意答卷。”

“在这里进行训练的队员，大部分都是以2025年的粤港澳全运会为冲击目标，在这个时间节点上，冬训就显得格外重要。”教练陈灵龙告诉记者，由于去年比赛较多，跆拳道队相对于其它队伍开展冬训时间较晚，所以目前的冬训主要重点还是放在体能训练上，体能训练差不多占到全部训练的80%。

“除此之外，今年各位队员都要通过大小比赛来积攒全运会积分，以此争夺参赛资格，所以对于技术的再打磨、再提升也是重点训练目标。”

不仅如此，对于跆拳道这一规则复杂且时常会变动的项目，在今年的冬训过程中也采取了一系列针对性训练。陈灵龙表示，会组织观看国内国际最新的比赛录像，学习感悟规则标准、裁判判罚尺度等，将这些细则带入到队员们平时的训练中，让他们形成肌肉记忆，适应规则的同时也为将来在赛场上打下争胜的基础。

冬训手记

待“秋收”那一刻

当结束采访准备离开浙江体育职业技术学院重竞技系时，在楼道里的荣誉墙给记者留下了深刻印象。在那荣誉墙上的不少曾获得过奥运冠军、世界冠军、全国冠军的英杰将星们，如今都成为了教练队伍中的一份子，正在为年轻一代创造新的佳绩做出不懈努力。

在重竞技系的冬训队伍中，不少面孔都非常年轻，“00后”“05后”的小将们已经逐渐成长起来，逐渐成为队伍的中坚力量。坚定、坚毅、有信心、致力向上……每位运动员身体中所蕴含的蓬勃热血，心中所藏的目标与志向，透过他们在训练中的眼神与表情便可一览无余，这比他们的年龄更加令人感叹，也难免让人对他们今后所能取得的荣誉产生无限遐想。

看遍春华、更待秋实。去年的杭州亚运会，以李巧巧、裴鑫依、崔阳为代表的浙江重竞技健儿的表现令人印象深刻，而巴黎奥运、粤港澳全运会接踵而至，在这些检验成果的时刻，这群新生代重竞技健儿们将会带来怎样的“果实”，令人期待。