本版撰稿 本报记者 郭乐天

多点开花,浙江水军力求更大突破

燃冬2024

今年的巴黎奥运会和2025年粤港澳全运会接踵而至,浙江水军又进入了新一轮的训练周期。今年冬训,水上健儿们有的奔赴全国各地,有的即将远渡重洋,尽管目的地不同,但他们心中都有同一个目标——在成绩上取得更大突破。

勤蓄力,力争更多参赛资格

杭州亚运会过后,浙江水军就开始陆续进入冬训节奏。不论是皮划艇队、赛艇队还是帆船帆板队,都有不少浙江选手跟随国家队前往广东、江西、海南等地外训。“从3月份开始,国家队就要开始出国冲击奥运会资格了,像帆船帆板队要去西班牙,赛艇队要去瑞士。”省水上运动管理中心副主任方海波透露,今年冬训,入选赛艇八人艇国家队的队员们还前往了一个新地点集训,就是金华。

为何会选择金华?方海波表示,因为金华承办了最近一届省运会,场地和保障设施水准都不错,国家队在经过考察后便确定了这一新的集训地。“上届奥运会,八人艇没有拿到奥运资格,这次重新组队,希望能通过冬训填补这一空缺。”

与往年一样,国家赛艇队今年冬训也入驻了我省的千岛湖基地。据了解,国家队会在基地训练至3月底,参加完全国春季冠军赛后,队伍就将前往上海等地,继续冲击奥运资格。

“这次冬训我的目标是先提高基础力量,再提升桨下力量,同时要把有氧能力储备好,把基础能力转化成水上能力。”作为国家队的一员,我省皮划艇小将季博文对自己的目标非常清晰,同时也学会了应对压力,“我的优缺点都很明显,缺点是技术动作还不够稳定,我会努力提升自己,但也不会给自己很大压力,会多向老运动员们学习。”

为了更好地备战巴黎奥运会,今年国家皮划艇队的冬训开始得格外早,目前已经进入到了在广东的第二阶段集训。经过三个月的冬训,对于巴黎奥运会,季博文有了更多思考:“我现在的状态还可以,有氧储备方面也在提升,一切都在往好的方向发展。不过,对于备战奥运会来说,还远远不够,还要继续努力。”季博文说,现在更多要做的就是做好一切训练,争取不让自己留遗憾。

距离下届全运会还有一年多的时间,队伍中已经出现了不少年轻面孔。方海波表示,对于小队员们而言,这个冬天非常关键,如果能够利用好冬训的机会在技术、体能方面查漏补缺,对于他们冲击全运会资格、取得更好名次会有不小的帮助。

“回来会很难,但我想继续挑战自己”

陕西全运会后,我省赛艇运动员潘旦旦暂别赛场,她迎来了人生中重要的一大步——不仅步入了婚姻的殿堂,还在去年迎来了一个可爱的小生命。“其实我这两年一直在队里,虽然回来肯定会经历很多困难,但自己对上一届(全运会)结果并不满意,我想继续挑战自己。”对于复出,潘旦旦也做好了充分的思想准备。“我从来不把自己当一个老队员来看待,每次训练,我都是以新队员的心态来对待。”

一大早,潘旦旦就在跑步机上挥汗如雨,她表示,目前主要是以体能和力量训练为主,再加每天8-12公里的水上训练,“练了一个多月,已经瘦了十几斤。但要恢复正常训练强度,估计还要再过两三个月。”由于很久没下水,潘旦旦现在的训练还多了一道步骤——重新把水泡和老茧磨出来。“以前练出水泡会觉得苦,现在我‘盼望’着水泡能早点磨出来,因为这是对训练成果的见证。”

冬训意味着要与低温作斗争,水上项目的训练更是天天与水为伴,往往更加难熬。但时隔两年再度开启冬训的潘旦旦,心态显得平和许多。“今年天气帮忙,下水也没有那么可怕了,不用花很长时间适应,不像之前是真的冷到骨子里。”此番复出,也让潘旦旦想起了之前重回国家队的经历。“2017年底,我重新回到国家队,那时训练都能听到水泡破裂的声音,很痛。但一想到自己能保持在高水平平台展现自己,就觉得一切都是值得的。”她坚信,自己同样也能从容应对这一次的挑战。

晚上做完拉伸恢复后,一天的训练才算画上句号,潘旦旦终于回到房间,见到了女儿。她说,看到孩子那一刻,疲劳就都消散了。“等我训练结束,她早就睡了。现在她还小,我一天能见到她醒着的时间其实不多。”家人,是潘旦旦能够坚持下来的最大动力,正如她自己所说,既然下定了决心,就要一直坚持下去。“其实我也很舍不得女儿,但已经做出决定了,那就全力以赴吧。”

“我应该会参加9月的全国锦标赛,之后就要瞄准明年的粤港澳全运会了。”作为全运会“三朝元老”,潘旦旦的目标早已明晰,“再下一届全运会我压根就没办法参加了,所以这次的机会我会倍加珍惜。”

冬|训|手|记

以传承为桨 划向梦想彼岸

水上项目是浙江的优势体育项目之一,好成绩的背后,靠的就是队伍新老队员之间接续不断的传承。老将们的坚守与闪光,新人们的活力与动力,总能给彼此带来无穷的力量。

在采访潘旦旦时,记者注意到,队内的年轻队员都将潘旦旦视为偶像和榜样,与她一起并肩作战,让每一个人都动力满满,潘旦旦也竭尽所能将自己的经验传授给她们。同样,因为潘旦旦复出不久,无论是训练强度还是内容,她都需要从头开始,重新适应。年轻队友们也给予了她不少的帮助,就像“老队员”带“新队员”一样帮助她更快融入。不论是在训练还是生活之中,浙江水上项目的老将和新人之间都能做到互相关心、互相帮助,这样团结的氛围,正是浙江水军不断实现传承的体现。

在省水上运动管理中心的荣誉墙上,各位全运冠军、奥运冠军、世界冠军的照片格外醒目。不少刚进省队的年轻队员,看到这些冠军的英姿,会更加坚定自己心中的信念。冬季的寒冷,无法掩盖水上健儿们心中的火热。老将们正发挥余热,新人们也将迎头赶上,浙江水上健儿们仍将全力以赴,将船桨划向梦想的彼岸。