



编者按 今年是粤港澳全运会举办之年。为了更好地备战全运,我省各支运动队都在岁末年初开启了冬训。“一年之计在于冬”,可能是对冬训最贴切的描述。对于运动员来说,扎实有效的冬训是他们为新周期储备体能、提高竞技水平、夯实基础的黄金时段。浙江健儿们以时不我待的态度投入冬训,期待能为浙江赢得荣誉,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。

兵分多路,浙江田径队 淬火砺刃寒冬时

本版撰稿 本报记者 余敏刚 图片由受访者提供



撑竿跳高组在国家体育总局冬训



谢震业在美国进行冬训



中长跑组在云南进行为期6周的训练

“我已经十多年没回家过年了。”正在云南带队训练的省田径队中长跑教练王君印说,冬训对于每一位运动员都尤为重要,今年也不例外。为了更好地备战粤港澳全运会,132位浙江田径健儿全力以赴,兵分多路,抓住冬训机会强体能、补短板,为新年开启的田径赛事厉兵秣马,积蓄力量。

“各个队伍情况都不错,今年的冬训周期相比去年时间更长。目前队伍已有近60位队员进入全运会的决赛圈,他们接下来将通过参加全国室内和室外田径赛事以及全国田径锦标赛,获取更多积分,确保最终参赛名额。”省田径队负责人介绍,包括远在美国训练的谢震业,各个项目教练组都为运动员制定了一套完整系统性的训练计划和定时完成的训练清单,以确保冬训顺利完成。

“新的一年又将开启一段新的旅程。”已经32岁谢震业在赛场上留下了太多惊喜。今年,远在异国冬训的他目标只有一个——突破自我,不留遗憾。“从各方面情况来看,小谢伤病情况恢复良好,目前主要以体能和专项训练为主。”主管教练陶剑荣说,近期谢震业还将参加一些当地举办的田径赛事,以赛代练,寻找不足。

作为浙江田径中长跑的领军人物,徐辉和奚枭横所在的中长跑组从1月3日抵达云南后,便开启了为期6周的训练。之所以再次来到云南,也是因为去年通过高原训练的他们在国内赛场上战绩不菲,连续刷新PB,站上全国田径赛事最高领奖台。新年伊始,有喜也有忧,不同于去年,今年他们都遭受了甲流影响,近期刚刚完成恢复。“幸运的是由于今年准备周期更长,目前他们都已恢复,队伍接下来将进入有氧耐力和专项耐力的训练。”教练王君印告诉记者,他们将于2月17日直接从云南出发参加首场全国室内田径赛。

撑竿跳作为浙江田径的传统优

势项目,在陕西全运会上,浙江包揽该项目的前三名。眼下,在这份冲刺名单中,不仅有“常青树”李玲、“拼命三郎”徐惠琴,还有“追赶者”陈巧玲,更有后起之秀戴雨格。在省田径队撑竿跳高组教练金涛看来,这是女子撑竿跳组近年来冬训效果最好的一年。从去年11月17日浙江女子撑竿跳组来到国家体育总局训练局,队员们得到了国字号的训练保障。“训练效果超预期,不管是器材、教练团队以及医疗等方面的有力保障,还是队员的自信心,都得到了一定提升。”浙江田径队撑竿跳组教练金涛坦言,进入冬训以来,教练组为每个队员都制定了详细的训练清单,特别是力量提升、速度、专项训练以及室内外赛强度方面。“本月底,我们计划出国参赛,全面检验冬训成果。”

在浙江体育职业技术学院的田径场,同样呈现出一片热火朝天的景象。跳远名将龚璐颖、女子七项全能名将刘静逸等队员们不畏严寒,积极投入训练,目前她们已从基础训练和专项训练逐步转向系统训练,身体各项数据也达到同期较高参数。她们希望,通过本次冬训,弥补短板,查漏补缺,争取有新突破。

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。省田径队相关负责人说,队伍将继续高度重视强化体能关,在日常专项训练课中将针对各项目特点,及时调整训练方法,全力备战全运会。

新生代“双子星”苦练内功待春发

在省田径队,两个2008年出生的“小孩姐”——陈妤颀和严子怡备受关注,她们日常训练都在宁波体育运动学校。去年3月,她们开始“跳级”参加成人组赛事,在各自项目上连续夺金,并多次打破纪录,成功入选国家队。

作为浙江田径新生代双子星,陈妤颀和严子怡今年也迎来了新的挑战,从去年11月,二人便开启了冬训,她们在云南昆明海埂体育训练基地参加了国家集训队冬训训练营,之后,将分别前往广西和江苏冬训。

“今年陈妤颀的目标是全力冲刺粤港澳全运会,重点将围绕接下来一系列的国内外田径赛事获得更多积分,争取参赛名额。”带训教练吴亚存告诉记者,从目前来看,前期冬训有收获,也有担忧。收获的是相比于去年冬训,今年的前期冬训各方面都得到有效的保障,各方面身体数据都表现良好,担忧是由于在云南和广西等地相对温暖,回到宁波后,巨大的温差对于陈妤颀之后冬训开展会存在一定影响,教练组也将根据实际情况制定新的计划。

按照计划,陈妤颀将于15日晚回到宁波,对于接下来的冬训,又会给自己设定什么样的目标?“我

想冲一把,争取拿到入场券。”陈妤颀说,目前她的计划是2月27日前往南京,参加3月在南京举行的室内(田径)世锦赛。在她看来,如果能拿到入场券,她会向世界上的顶尖运动员学习,看看她们的训练、比赛方式,再跟自己作对比。陈妤颀坦言,没有给自己设定特别多的成绩定位,全力以赴,完成冬训,待到赛场上,尽情享受比赛过程。

相比陈妤颀,严子怡今年的目标则放在了国际赛场。由于全运会投掷项目要求选手必须年满18周岁,她不会出现在本届全运会的赛场上。

“跟着国家队冬训以来,收获不少。今年的比赛目标也有了,打算再去国际赛场比一比,和国外高水平选手交流学习。”严子怡表示,之后将返回宁波继续训练。“整体来说,今年冬训效果还是不错的。”带训教练卢秀荣表示。

谈及严子怡今年的目标,卢秀荣表示,主要重在历练,首战定于3月在成都举行的“长投赛”,之后计划参加5月世界田联洲际巡回赛日本站,6月去欧洲参加世界田联洲际巡回赛捷克站和瑞士站比赛。希望通过和国外成年高水平选手一起比赛增加历练,包括提高心理抗压能力、增强训练主观能动性。

