

劈波斩浪间,窥见浙江水军的努力与执着

本报记者 郭乐天 应宇康 文/摄



距全运会开幕,不到300天,从去年年底开始,浙江水上健儿们像往年一样,纷纷开启“候鸟”时间,奔赴不同地点进行外训。长途跋涉之中,磨炼的是意志,积蓄的是经验与力量。



吃得了苦才能突破更多可能

今年冬训,省皮划艇队开拔泰顺,入驻具有丰富山水资源的百丈镇。早上8点不到,阳光早已洒在宽阔的水面上,队员们在简单热身,便陆续扛着艇走向码头,以水上训练课开启新的一天。

“划的时候左右多观察,尤其要注意桨频……”耳畔回荡的是女子皮艇组主教练王建江的声音,与队员们船桨拍击水面的声音融合在了一起。记者注意到,我省名将李冬崑在出发不久后,便离开了大部队单独前进。“巴黎奥运会后,状态有一些起伏,所以现在处于单独训练的状态。”李冬崑称,奥运会结束后,一直在进行心态上的调整,也在努力克服伤病的困扰。“虽然过程比较长,但是相信我可以做到。跟千岛湖比,泰顺基地人更少,更有利于我静下心来专注训练。”

结束水上训练课后,队员们马不停蹄地投入到体能训练中,当天安排的内容是在盘山公路上进行长跑拉练,一趟下来要跑十几公里。“选择盘山公路拉练,是为了给队员们带来新鲜感,让他们适应不同的环境。”王建江表示,泰顺山路多,这样的环境优势当然要好好利用。

拉练完后,不少队员在返回驻地中巴上不由自主地闭上了眼睛。而这样的拉练,对于她们而言早就成为了日常。“我们组一周的训练时长有24-28小时,航程大概在160-180公里之间,这样的公里数放眼全国都能排在前列。”王建江坦言,吃得苦中苦,才能突破更多的可能。

利用冬训积极调整的,还有在去年完成奥运首秀的俞诗



队员们进行体能训练

梦。俞诗梦称,对于巴黎奥运会上的表现并不满意,因此要利用冬训尽快找回状态。作为队中经验相对丰富的队员之一,俞诗梦还承担着帮助年轻队员成长的任务。“队里现在‘00后’越来越多了,希望能尽自己的一份力,助她们在全运会上有好的发挥。”当被问及伤病情况时,俞诗梦幽默地说:“没有什么大伤病,我属于自我保护意识比较强的类型。”

在探营过程中,记者发现,不论是在训练还是在平时生活中,老队员对于新队员的指导和关怀都体现在实实在在的行动上。传承二字,早已刻进了浙江水军的基因。王建江透露,现在队里最年轻的队员出生于2008年。“像李冬崑这样的老将,在寻求自身成绩突破的同时,也积极地将自己的经验传递给年轻队员,像大姐姐一样发挥榜样的作用。”

今年3月,队员们就将迎来全运会资格赛,对体能储备和专项能力进行实战检验。

国家队里有了更多浙江身影

帆船帆板方面,队员们从去年12月起分别前往福建和海南冬训。“今年跟往年有些不同。”省水上运动管理中心副主任唐宏介绍,由于国家队临时组建的需要,包括49人级、水翼帆板等队伍有部分队员和国家队一起在海南海口训练,其他队员则前往福建东山。“在东山有50

多人,海口有30多人。”

为何会选择前往东山训练?唐宏称,东山的风浪情况和全运会场地相似度较高,选择东山是为了尽快让队员们适应比赛节奏。今年3月,全运会资格赛就将到来。队伍将以赛促练,尽快进入状态。

进入新的备战周期,国家队中的浙江面孔逐渐充实起来。除了帆船帆板的温在鼎、闫铮等9名健儿,去年11月开始,季博文、王楠等人也跟随国家皮划艇队在江西进行冬训。“进入新的周期,一切都要从零开始。”季博文表示,自己在新的一年不仅要专注于自身的突破,争取更多荣誉,还要起到为年轻队员作表率的作用,继续发扬浙江水军顽强拼搏、敢于争先的精神。“我会好好利用冬训的机会加强自身体能和技术储备,争取不留遗憾。”



利用泰顺山路上进行拉练

记者手记

学会减压才能更好出发

新的战役已近在眼前,浙江水军的健儿们自然都明白此中的重要性。面对大赛,除了要保持足够的紧张状态,适当的减压同样不可或缺。

正如教练们所说,运动员们需要专注于备战,但不能脑子里只有备战,“长时间绷着一根弦,肯定要断。”在漫长的训练备战中,运动员们总会碰到形形色色的瓶颈和困惑,有生理上的,也有心理上的。所幸,教练们对此早已拥有了丰富的应对经验,比如因人而异调整训练计划,加强心理疏导,增加训

练中的互动环节,一切的出发点都是为了减少运动员们的压力,让他们轻装上阵。

除此以外,运动员们自己也有各种各样的放松方式。看电影、打篮球、举行“扑克大赛”等等,都有助于他们排遣日常训练中的压力。队内举办了晚会,有不少队员一展才艺。通过这样的方式,也有助于增进队员、教练间的了解,提升队伍整体的凝聚力。

一张一弛。只有学会放下压力,才能更好地向着目标再出发。