

冬训 新春砺剑正当时

陈经纶体校： 多维发力，冲刺省运

本报记者 谢嘉伟

近日，在杭州陈经纶体育运动学校的各个训练馆内，各项目队的冬训正按计划有序推进。今年是省运会年，为了让小将们在赛场上能够发挥出色水平，陈经纶体校在今年冬训期间，围绕基础体能强化、专项技术打磨、战术意识巩固和心理素质锤炼，为省运会储备充足“燃料”。



循序渐进 激发潜力

作为曾培养出罗雪娟、孙杨、叶诗文等奥运冠军的学校，游泳一直是陈经纶体校的“王牌项目”。游泳馆内，少年们矫健的身姿在泳池中穿梭，每一次划水都凝聚着突破自我的韧劲。

“从去年9月开始，队里所有适龄队员就已集中进入冬训节奏了。”游泳队教练朱颖告诉记者，尽管今年是省运会年，但队伍并未给孩子施加过大训练量，而是根据身

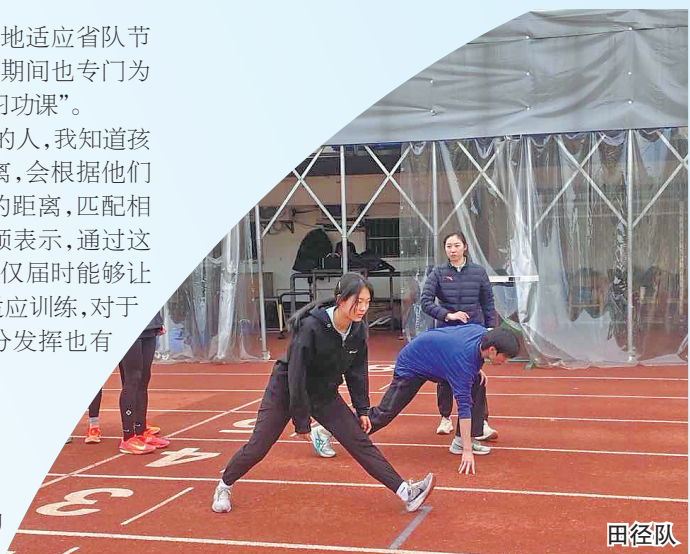
体发育状况，循序渐进地提升训练强度。

在朱颖看来，陈经纶体校作为培养冠军的摇篮，一直秉持着着眼于运动员长远发展的理念。“对孩子们来说，省运会只是成长过程中的一站，我们要避免过早透支潜力，保障他们未来能够均衡发展。”朱颖说。

值得一提的是，今年省运会后，队中将有一些优秀新星被选入省

队，为帮助他们更好地适应省队节奏，朱颖在本次冬训期间也专门为他们量身定制了“预习功课”。

“作为发现苗子的人，我知道孩子适合什么样的距离，会根据他们所适合的或长或短的距离，匹配相应的训练模式。”朱颖表示，通过这样提前适应节奏，不仅届时能够让这些运动员更好地适应训练，对于他们未来天赋的充分发挥也有很大帮助。



技术为王 精雕细琢

羽毛球馆内，每一次挥拍的破风声、每一枚球的飞行轨迹，都见证着小将们冬训中的刻苦与付出。羽毛球是陈经纶体校的另一传统强项，同样承载着无数荣誉与梦想。今年冬训，除了体能储备，羽毛球教练刘烨还特别注重技术层面的提升。他认为，队员年龄越小，技术储备与战术意识的培养越为关键。

“羽毛球项目对个人技术的要求非常高，这直接关系到运动员未来的发展空间。”刘烨表示，今年冬训的训练内容中约有80%集中在技术环节。能够进入队伍的队员，在体能和爆发力上已有一定基础，因此现阶段更需要打磨手上技术，形成肌肉记忆，并及时纠正错误动作。

“如果等到运动员长大了，技术定型了，那无论是技术的突破还是错误的纠正都将困难重重。”刘烨说。

今年是胡梓珩练习羽毛球的第三个年头。这次冬训对技术的重视让他感受颇深。“以前训练可能更多是场上战术的演练，或者是双方的对打，但今年教练对个人技术关注得非常细致。”胡梓珩说，通过去年的比赛和近期的训练，他发现了不少不足之处，希望利用冬训好好查漏补缺，在即将到来的省羽毛球积分赛和省运会上展现出最好状态。

值得一提的是，教练组不仅关注训练中的技术表现，各类比赛也是检验训练成果的重要途径。刘烨告诉记者，冬训前参加比赛时，教练会提前与家长沟

通，请家长录制孩子的比赛录像。赛后通过教练组集体分析，为下一阶段训练计划提供依据。“一方面可以精准发现队员的不足，在后续训练中有的放矢地改进；另一方面也能研究重点对手的表现，为队员提供参考，激励他们更加努力地。”



多管齐下 全力备战

随着体育训练向科学化不断发展，陈经纶体校积极引入先进的科技与医疗手段，为运动员的训练提供有力保障，也让冬训成果更加可量化、可视化。

“省运会四年磨一剑，今年是运动员实现梦想的关键一年。学校在冬训保障方面，坚持以‘向科技要效率、向细节要质量’为原则，让科技

赋能运动员更好成长。”陈经纶体校副校长沈瑾介绍，学校通过“一队一策、一人一策”的方式，对运动员日常生理生化指标的监测，分析运动员的身体状态，为教练员动态调整训练强度提供参考。除此之外，学校还会在冬训前后对运动员进行一系列测试，通过前后测试的对比，直观体现运动员在冬训期间的成长。

“目标聚焦、资源倾斜、模拟实战、综合保障，这就是学校今年备战省运的十六字方针。”沈瑾表示，今年省运会，陈经纶体校将以杭州之名，为杭州而战，全力以赴实现新突破。

