

蓄势待发, 安徽选手“苦”练兵

“夏练三伏, 冬练三九。”这是体育人常说的一句口头禅。只有通过刻苦的训练, 才能取得最佳的成绩, 正所谓一分耕耘一分收获。这届全运会前最关键的一个冬训, 安徽各项目队都练得怎么样, 有没有成效, 还有哪些问题需要解决? 记者近日分别走进在合肥进行冬训的击剑队、拳击队和竞走队, 进行了探营。 庄园 记者 江锐 文/图



安徽竞走队跟国家队队员一起训练



击剑老将张亮亮在训练中与小队员交流



拳击队小伙子训练就当是实战

击剑队: 积极练兵待亮剑

“贵在坚持, 难在坚持, 成在坚持。”一走进省击剑队的训练馆, 映入眼帘的就是墙上这几行大字。正是因为坚持, 安徽击剑尤其是男子花剑队和男子重剑队, 一直处在全国一流强队之列。

训练场上, 已经兼任助理教练的张亮亮, 除了自己保持恢复训练外, 还不时手把手地指导小队员练习。伦敦奥运后, 张亮亮参加了党的十八大, 之后又办了婚礼, 与相恋多年的女友张钰喜结连理。不过, 婚后没几天, 张亮亮就参加了冬训。安徽男子花剑队主教练卢刚告诉记者: “考虑到亮

亮新婚不久, 队里特地准许他每周回家住一晚, 但是, 他现在一周七天都住队里了, 连家也不回。”不过, 作为一名老将, 31岁的张亮亮虽然经验丰富、技术全面, 但与年轻选手相比, 一些生理指标肯定要稍差。但是, 训练起来, 张亮亮一点也不含糊, 训练强度一点不比小选手少。

记者采访当天, 男子花剑队另一名主力选手李华, 正好在欧洲参加世界杯分站赛。而刚刚在德国参加过男子重剑世界杯的四名安徽小将王森、焦云龙、江晨阳、张越, 则准时归队。值得一提的是, 四名安徽击剑选手同

时代表国家队出征, 这在历史上还是首次。

省体操击剑中心主任戴忠林, 当天也来到了训练馆, 看到运动员在场上训练得热火朝天, 他也忍不住走上去, 与队员交流起来。戴忠林介绍, 与上一届全运会备战相比, 这次冬训, 科研、医务、心理等方面都聘请了专家, 专门对备战进行跟踪、分析。像采访当天, 来自北体大的王卫星教授, 就在训练中进行专门的体能指导。

说到击剑队的冬训成效, 戴忠林表示, 冬训整体正常, 至于成效, 还要通过比赛来检验。全运会击剑预赛分站赛即将开赛,

安徽击剑队的目标还是“多进人, 抢位次”。今年的沈阳全运会, 安徽击剑队在多个小项上具有较强的实力。男子花剑, 安徽拥有张亮亮、李华两名顶尖选手, 有实力冲击个人奖牌甚至是金牌。而团体赛上, 由于缺少“第三人”, 整体实力受到影响。在冬训中, 经过多轮选拔以及综合考虑, 1994年出生的邓梓畅和1998年出生的刘浩阳两名小将脱颖而出。而男子重剑, 目前安徽在团体和个人上都处于上升趋势, 团体赛是重点冲击奖牌的项目。个人方面, 国家队成员王森具备很强的实力。

拳击队: 备战全运有霸气

拳击队, 一直是安徽在全运会上冲击金牌的“拳头项目”。在省体育局综合训练馆, 刚到二楼的拳击馆外, 记者很远就听到“砰砰”的击打声。一进馆内, 很多正在训练的队员, 光着的上身已经是大汗淋漓。

“每临大赛有静气, 赛中变换有灵气, 强强相遇有杀气, 备战全运有霸气。”这是省拳击训练馆墙上的标语, 当然, 也是省拳击队备战的最好写照。

作为少帅, 这届全运会对于安徽男子

拳击队主教练赵勇来说, 无疑是一个大考验。据赵勇介绍, 这次参加冬训的男子拳击队一共20人, 有9名队员因为要备战青奥会, 之前在北京进行了一段时间的集训。通过这段时间的刻苦训练, 夯实了基础, 提升了实力。目前, 安徽男子拳击队可以说是老中新云集。老的是胡青和姚巍, 中的以张奥林领衔, 小的则以青奥会适龄队员王龙为代表。像胡青、姚巍今年都是第三次参加全运会比赛了。在冬训中, 他

们除了要同其他队员一样训练, 还要克服伤病困扰。

省体育局副巡视员刘晓辉和备战办副主任张兆明正好来到拳击队视察。训练间隙, 作为拳击队“老领导”, 刘晓辉也走上场去言传身教起来。“训练中不要那么文静, 要叫唤起来, 要有气势, 就当是正在比赛。”刘晓辉大声地告诉队员们。

不过, 记者采访当天, 安徽拳击队头号选手胡青, 因为做理疗, 没有参加训练。但

是, 一提到沈阳全运会, 胡青对记者说的最多的一句话就是“再搏一把”。“前两届全运会打60公斤级, 从2011年起, 我开始打64公斤级。今年在沈阳全运会我是第一次打这个级别, 应该说有些难度, 国内有几个人都很不错, 但是我很有信心。”胡青表示, 伤病目前恢复得很好, 状态也在持续调整当中, 会通过一系列有针对性的训练找到比赛感觉。

竞走队: 金牌教练来指导

国家竞走队一行25人, 自去年12月20日在“金牌教练”张阜新的带领下, 转场来肥冬训以来, 不知不觉, 两个月过去了。一直约好的采访, 直到竞走队即将结束合肥的冬训时, 才得以实现。采访当天, 竞走队训练安排在巢湖旁的渡江战役纪念馆边。由于当天风和日丽, 游人很多, 看到竞走队员在训练, 也有不少人过来围观。对于竞走队员来说, 这些都已习以为常了, 他们训练依然一丝不苟。

国家女子竞走队教练张阜新, 此次也受聘担任安徽竞走队主教练。所以这次除了国家队的吕秀芝外, 安徽队的选手也跟着一起训练。那为何选择在合肥冬训? “这里的气候适合竞走项目, 这个时候合肥冷热适中, 有利于提高竞走运动员的运动量和技术。”张阜新告诉记者。这次竞走队在合肥一共安排了三个地方训练, 正常弯道训练在省体育场, 直道训练在渡江战役纪念馆边的小道上, 下肢力量训练

则落实在大蜀山训练基地。据悉, 在后勤保障上, 为了确保国家竞走队的需求, 省田游中心工作谋划在先, 提前做好了田游中心宾馆的设施改造, 更新和添置了厨房设备, 聘请了经验丰富的厨师, 肉类食品的来源全部从体育局基地食堂采购等一系列措施。

安徽重点队员吕秀芝的训练情况如何? “前面两个月, 主要是恢复体能和技术, 本阶段把注意力转到专项训练, 主要是技

术训练。”张阜新对下一步吕秀芝的训练给出了自己的看法, “她现在年龄很小, 训练时间不长, 要想下届奥运会能有更好的成绩, 技术成为她最重要的突破口, 毕竟在竞走比赛中, 技术将是决定比赛成绩最关键的因素。”那么, 除了吕秀芝, 这次冬训有没有发掘出安徽队的其他好苗子呢? 张阜新指了指旁边训练的安徽小队员, “确实相中了一个, 不过她们年龄都很小, 还需要继续观察。”