



上海击剑队冬训亮剑



体操小将动作一气呵成

本版图片 记者 李铭坤 摄



我在现场

2023年是备战巴黎奥运会、决战杭州亚运会的关键之年,在上海体育的大本营崇明训练基地,1310余名运动员全情投入冬训备战,以时不我待的态度迎接大强度训练周期,期待着未来能够为国争光,为上海添彩。

抢时间,挥汗如雨

体操馆里,助跑、翻腾、落地,动作一气呵成;篮球馆内,篮球撞击声、球鞋摩擦声此起彼伏;乒羽场上,银球飞舞,你来我往;手球馆内,对抗激烈,喊声阵阵……走进每个训练场馆,都能看到运动健儿认真训练,挥汗如雨。本来今年冬训周期是去年11月到今年3月,但是因为疫情影响,原本4个月的冬训时间被迫减少,有的运动队甚至只剩两个半月,大家都有一种紧迫感,想在训练中把时间抢回来。“去年12月份,我们大部分队员都感染了新冠,对于球队的冬训备战影响不小,等完全康复恢复训练已经快春节了,所以有点儿时间不够用的感觉。”上海U18女篮助理教练张之霓说。

蹦床馆内,又见名将高磊。这位保持世锦赛四连冠纪录的“难度王”,去年已经转型为教练员,但是为了心中的奥运梦,31岁的他又选择了复出。“年前我动了手术取出体内的钢板,目前正在积极恢复,备战奥运会和全运会。”高磊向记者透露,自己现在每天上体能课,逐渐恢复身体机能,“希望尽早进入专项训

练,能够参加奥运会选拔赛。”当初因伤错过2012年伦敦奥运会,2016年里约奥运会夺冠呼声最高却夺得铜牌,东京奥运会预赛前腰伤复发遗憾无缘决赛……高磊期待着2024年巴黎奥运会再拼搏一次,这次崇明冬训就是他重新亮剑的起点。

荣誉已成过去,期待再创佳绩的,还有上海羽毛球队。去年12月,上海队夺得全国锦标赛男团冠军,这也是建队65年来的首次;陈思航/周芯如获得混双冠军,也是近20年来上海选手首夺全锦赛单项冠军。这两个项目上的突破,也给全队上下提振了信心,队员们都在积极备战5月即将开打的全国冠军赛。“羽毛球是一个较为综合的项目,对灵敏、速度包括力量等多方面都有着比较高的要求。”乒羽中心教练兼运动员林远达说,“冬训期间,队员们从基础的肌肉力量训练开始,再到大运动量的训练,一步一步与科学训练计划相结合,一起克服各种困难,我们也有信心在今年更进一步。”

上海运动健儿投入冬训备战

人勤春来早 功成秋华实



艺术体操选手在训练

“阳康”后,科学训练

和以往相比,今年冬训还有一大特点:不少运动员是“阳康”人员。针对这一情况,市竞技体育训练管理中心和上海体科所精心制定了恢复训练策略,明确了恢复训练的原则,根据不同的恢复情况,提出四个阶段的力量和专项训练建议,循序渐进地恢复运动员基础训练,再进一步提升系统化训练要求。“疫情影响后,队员们的体能有所下降,很多人感到身体有疲惫感,在做了各种体测和体能训练后,如今恢复得较好。”体操教练何幽潇表示,“目前全队主要还是在慢慢恢复体能,接下来,随着各项赛事的全面回归,我们会根据训练量的计划,作出更加详细的规划,老队员要保持水平,小队员要更加努力。”

记者了解到,为了让运动员对“阳康”后的训练有正确的认识,基地里还特别进行了宣传讲座,介绍了国外高水平运动员的康复经验。乒乓球队队医黄盟解释,康复分为三个阶段,第一天到第七天需要休息,第七天到第十四天可以进行

小关节小肌肉群锻炼恢复,第三周开始可以适当增加有氧运动时间,一个月后基本可以恢复正常,“根据个体情况不同,也需要有个个性化的方案。比如有运动员虽然自我感觉良好,但在进行身体评定后数据反馈,还不适合高强度运动,那么就不能盲目上量,还是要循序渐进科学训练”。

篮球馆内,队员李欣颖并没有和全队一起训练,而是在接受塞尔维亚籍外教的一对一特训,主要练习的就是篮下进攻技术。篮球中心党支部书记宫玉雷介绍说,15岁的李欣颖身高已近2米,是上海女篮后备人才中不可多得的好苗子,“她已经来球队两年,我们也对她的身体条件进行了科学评估,在此基础上为她制定了针对性培养计划,绝不会急于求成。”而李欣颖自己则表示:“今年的冬训,我感觉自己有一些进步,但是还有很多的不足。这些不足也是我训练的动力,队友们每天也都很认真地完成训练计划,相信我们一定会越练越好的。”

本报记者 李元春



蹦床选手跳出新高度

海港队昨日重新集结备战新赛季

本土球员到齐 等待新帅到位

昨天上午,上海海港队在俱乐部位于世纪公园的一线队训练基地重新集结,正式开启2023新赛季的备战工作。由于外教尚未到位,球队仍在代理主帅奚志康和执行教练孙祥的安排下开始体能训练。

今年1月11日,结束上赛季足协杯征程后,海港全队就进入假期模式,到本月中旬为止,球员们度过了相对充实的一个月,终于有有时间能陪伴一下家人,尤其是对于过去几年常有国家队任务在身的国脚而言,更需要这样调整身心的机会。

从本月7日开始,世纪公园训练基地就开始对队员们开放,一些主动加练或提前开练的队员,已经现身于训练场。

按照计划,球队在15日集中后的这段时间里,先进行前期的身

体恢复训练,同时包含了体能储备等必要的环节。上赛季,海港受到客观因素影响,以致冬训备战不系统,今年海港希望能在这些方面得到改善。

有别于以往的是,今年的假期

跨度在一个月左右,这也是比较正常的周期,而如果新赛季联赛在4月中旬前后开打,留给球队备战的时间还有6周多,相较去年要系统和完整许多。最近一段时间,球队将在世纪公园球场训练,也不排除

在教练组到位后,前往外地或者国外冬训的可能。

一共有30名左右的本土球员在中方教练组的带领下,参加了备战新赛季的第一堂训练课。队中中方球员已全部就位,其中还包括了上赛季被外租的几名球员。

在莱科上赛季下课之后,目前球队新的主教练仍未到位,新赛季大概率还会选择外教,月底前应该会见分晓。此外,奥斯卡、巴尔加斯等几名外援也将于2月中下旬陆续归队。 本报记者 关尹