

从冬至夏

他们在崇明岛上有个家

我在现场

经历了疫情期间漫长的封闭集训,来到高温不断的夏日集训,狠抓体能、磨炼意志,1544名上海体育健儿和255名教练员与汗水和梦想相伴,用日复一日的训练,向梦想进发。插上科技的翅膀助力科学训练,带着家人的情感陪伴左右,运动员们说,我们在上海崇明体育训练基地有个家。

科技助力

上海体操队男队主教练秦国欣还记得,“小时候练体操,教练在纸上画好动作分解图,再给我们讲解动作。后来,有了摄像机和智能手机,便简单拍摄现场场景后,回放给运动员看。”而现在,当配备有4个高清摄像头、2个移动摄像头、12个机位,和高清可触摸液晶屏组成的屏幕回放系统亮相体操馆时,教练们纷纷夸赞,多了一个好帮手。其实,这已经不是什么新鲜事了,自崇明训练基地启动以来,这套屏幕回放系统在体操馆、乒乓馆、羽毛球馆等多个场馆全面应用。

人文关怀

“饭菜都是绿色食品、每天换下来的运动服也有专人洗,而训练设施更是国际一流。回到崇明基地,仿佛回到了家。”已经取得现代五项东京奥运资格的上海籍运动员罗帅感慨道。因为疫情,今年年初二之后,运动员在这里封闭集训了整整4个月,无法同外界接触,不能回家探亲,更没有比赛可打,日复一日的训练,难免枯燥。前不久,上海羽毛球队邀请江苏队来访,在训练馆里打了一场交流赛,前世界冠军王仪涵也兴致盎然地回到队里,担任现场解说。久违的比赛,让运动员们的精神为之一振。乒乓球队不仅在队内搞了一次大型电竞赛事,还邀请羽毛球队、体操队一起参赛,比赛内容是时下颇为流行的《王者荣耀》。训练馆里悬挂着的硕大屏幕,成了大型直播现场。心理辅导工作更是各运动中心的重中之重。基地内的上海体育科学研究所有一间心理治疗

科学保障

在崇明体育训练基地,新增了特殊环境低氧实验室、指标检测系统等。副所长邱俊告诉记者,通过运动员的血液、汗液、尿液等阶段的机能指标检测,可以评估运动员的身体状况,帮助教练及时调整训练计划。“未来,我们还将建造运动性失眠实验室,帮助运动员在训练比赛之后得以充分休息。”去年10月启用的水下康复实验室,是运动员们的香饽饽。每天,这里的数个泳池都预约满员。

苦练内功

曲棍球和棒球场上,地面温度直奔40摄氏度,女运动员们即便涂上了一层又一层的防晒霜,依然抵挡不了紫外线的照射影响,全身黝黑,闷出来无数颗痘痘。羽毛球馆内,墙面上的横幅“成功来自坚持,执着创造奇迹”,激

上海羽毛球队和体操队教练不约而同告诉记者:“我们正在请科研人员研发最新的技术统计和分析软件,同这套屏幕回放系统组合起来运用,届时教练员在训练中就更如鱼得水了。”乒乓馆里,两根支架、一块木板,上面再贴一块胶皮,诞生了一块回弹板。乒乓桌另一头,运动员对着回弹板打球,热火朝天,站在一边的教练可同时观察数位运动员训练。“别小看这个简易装置,运动员必须对球有很好的控制力,否则,球会飞出去。”上海乒乓球队领队童本俊介绍道。而这个装置,还是国际乒联终身名誉主席徐寅生推荐的。

室,除了配有心理咨询师,还有一套智能化仪器。此外,每支队伍的教练员都成了运动员的知心人。“每天晚上,我们的大门都是敞开的,运动员有什么想法,都可以来找我们谈。”羽毛球队教练说。相比其他队伍,体操队的运动员们年纪特别小,只见一个个“小萝卜头”在平衡木、高低杠、鞍马上正刻苦训练,男孩子们甚至脱了衣服光膀子训练。“别看他们训练中能吃苦、很懂事,但在平时生活中,他们还是小孩子。”体操运动中心主任叶晓东说。体操教练还多了两个身份:家长和老师。一批体操运动员还在上小学,疫情期间,教练们要督促他们上网课,开学后,白天带他们集体步行去学校,晚上还要帮他们辅导功课,默写、背诵。日常生活的方方面面,也要操持。“家长交到我们手里,一年半载都见不到孩子,我们就是他们最亲密的人。”叶晓东告诉记者。

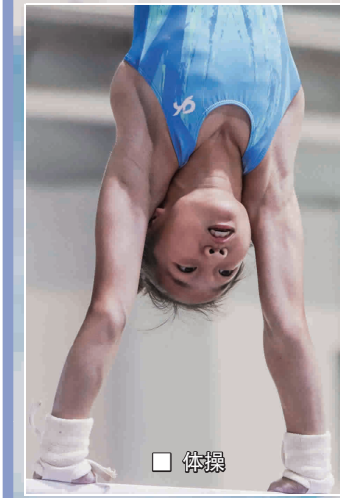
除了在传统的冷热放松池中放松肌肉,运动员还可以通过水下跑步机、水下自行车和水下椭圆机等对抗水流速度进行有氧训练。据了解,上海体科所配备了本土顶级康复师,除此之外,请一批国外优秀物理治疗师加入康复团队,早已是一项传统。疫情期间,外籍康复师同大家一起在基地中心,每天为运动员们提供治疗服务。

荡人心。而在留言板上,队员吴羽之写道:“热爱可抵漫长岁月。”苦练内功,热血夏训,运动员们练得自信、住得安心,因为他们的背后,有上海崇明体育训练基地“家人们”强有力的支持。

本报记者 陶邢莹



曲棍球



体操



棒球



乒乓球



现代五项 本版图片 记者 李铭坤 摄

台前幕后

新赛季华为手机杯围甲联赛昨天继续在浙江长兴进行,第二轮比赛中,上海清一队传来喜讯,4比0完胜衢州烂柯棋院队,赢下围甲首场胜利,这支新军的迅速成长令人欣喜。

围甲首胜

第二轮,两支“升班马”上海清一队与衢州烂柯棋院队狭路相逢。由世界冠军金志锡九段领衔的衢州烂柯队首场战胜劲旅江西队,状态良好。昨天清一与衢州的对阵形势为许皓鋐对丁世雄、罗玄对陈梓健(主将)、曹潇阳对韩一洲(快棋)、廖行文对金志锡。结果,主将罗玄九段发挥出色,执白中盘战胜衢州队的陈梓健七段,极大地鼓舞了全队士气。小将廖行文六段表现神勇,执白中盘屠龙成功,一举击溃世界冠军金志锡九段,为清一队锁定胜局。另两盘对阵,执黑的许皓鋐六段抓住丁世雄五段失误中盘获胜,最后结束的快棋赛中,曹潇阳五段执黑中盘战胜韩一洲八段。这样,上海清一队4比0大胜衢州烂柯队,全取3分。

上海建桥学院队面对拥有柯洁的北京民生信用卡队,2比2与对手战平,因为主将战李维清负于柯洁,本场建桥学院队获得1分。

对阵讲究

围甲两轮战罢,上届冠军杭州苏泊尔队与成都队、重庆队同积5分,三队并列第一。上海清一队和杭州龙元明城队同积4分,并列第四。只用了两轮,清一队就完成“胜一盘,拿一分,赢一场”的目标。首次征战围甲,清一队的宗旨是每轮都发挥出最佳水平,领队胡煜清说:“我们只有做好自己,才有一线生机。”赛程公布后,本轮与衢州队的比赛成为清一队争取突破的战略重点。清一不设固定的主将,这轮因为为主队,队伍选择韩国外援罗玄九段出任主将,这样一来,对方是外援的世界冠军金志锡九段就不能在主将位。结果,罗玄如愿取胜陈梓健,而选择廖行文出战金志锡,是因为前者冲击力很强,心理上也不怵金志锡,结果,小廖不负众望,擒下强敌为清一锁定胜局。

没有包袱

本轮就用完胜赢下首场围甲,清一的突破得益于充分的准备和良好的心态。“队员很珍惜,队伍很团结,准备也比较足。”胡煜清透露,对阵公布后,队员们集体摆棋研究,并借助围棋AI做了充分的备战。棋手也没有思想包袱,大家轻装上阵。曹潇阳昨天穿着短裤上场,出征长兴他没带长裤,都是短打装扮,被队友开玩笑“赢了买条长裤庆祝”。

“围甲给了年轻棋手一个和顶尖棋手比赛对局的机会,其实从真正实力讲可能差得并不是太多,但关键棋的经验、气场、信心等棋盘外的东西是有差距的,需要磨练和积累的。”胡煜清说,“竞争很激烈,很多棋手尤其年轻棋手更需要通过获胜来积累信心,这个很重要,通俗点讲就是捅破窗户纸。”

本报记者 张建东 首席记者 金雷

上海新军何以表现出彩

清一队获得围甲首场胜利的背后