



赛艇队员在力量房里科学训练, 挥汗如雨。

比如, 运动员每 50 米的桨频速度、桨距等。通过结合运动员当天身体状态、场地风速等, 同对手的情况进行对比, 分析战术合理性, 因时因地制宜, 及时调整赛前训练与下一阶段比赛方案, 帮助运动员提升比赛成绩。

在东京奥运赛艇女子四人双桨项目中, 有两位运动员陈云霞和张灵都来自上海, 她们以 6 分 05 秒 13 摘得金牌。科研人员高欢告诉《新民周刊》, 东京奥运会上中国女子四人双桨这条艇, 比赛过程中的每一个 500 米分段配速都保持在 1 分 31 秒左右, 这对于女子运动员的体能来说是一个很大的挑战。

在这个过程中, 运动员的体能储备和技术配合, 达到了一个高度。对于体能类项目而言, 良好的体能水平是获胜的关键。训练实践和科学研究表明, 高原 / 低氧训练是提高有氧运动能力的有效手段。

在东方绿舟体育训练基地游泳训练馆的一楼, 有一处 300 平方米的空间。2005 年, 这一空间改造成了一个低氧训练实验室, 至今已经 16 年, 主要分为训练区和睡眠区。

赛艇是一个体能消耗很大的项目, 训练的周期性特别明显。在两名队员成长过程中, 尤其是备战第一届青运会过程中, 在外教的带领下, 两名队员多次在低氧训练实验室开展为期 4-6 周的“高住高练低练”, 模拟高度达到 3200m。实践表明, 多次的低氧训练, 可以提高运动员的有氧运输能力, 训练效果明显, 这拨队员在第一届青运会上即取得了金牌。

科研人员马国强介绍, 在五年的漫长周期里, 钟天使和队友鲍珊菊也在教练的指导下运用科技助力手段, 实力稳中有升, 再一次刷新了五年前由中国队创造的世界纪录。但钟天使在 2019 年世锦赛的一次意外摔车受伤, 让她一直受伤病影响, 未能取得太好的成绩。

“太酸了。”一组训练结束, 钟天使眉头紧锁, 汗湿满面。腿上的肌肉反应特别大, 特别是到每组的后面两个, 腿部会特别僵硬, 最后 10 秒、5 秒只能凭借本能和意志坚持。

虽然练到濒临“崩溃”, 但钟天使的信心却在逐渐恢复, 因为每堂课都能看到自己的数据, 看到哪方面存在不足。大强度的耐乳酸训练之后, 还要在午饭前去冷热浴房间, 进行冷热