

训练热身慢跑

石关淬利剑 夏训铸精兵

有着“神奇的石关，冠军的摇篮”美誉的石关国家体育训练基地，四面环山，依山傍水，在过去的十多年间，一大批全运冠军、奥运冠军从这里走出。今年也不例外，除了备战亚运会的国家摔跤队在这里集训外，安徽部分运动队也在这里“夏练三伏”。8月4日，记者走进石关国家体育训练基地夏训探营。

口记者 江锐/文 黄洋洋/图


男子举重队


女子举重队


男子自由跤队


古典跤队

高温酷暑，挥汗如雨

“努力到无能无力、拼搏到感动自己”。举重馆里依然还是这幅醒目的大标语。训练中，运动员们挥汗如雨，无数遍地重复举杠铃、深蹲、引体向上等力量训练，以及“真枪实弹”的对抗训练。

“我们这次一共有40多名选手在这里集训，主要是年轻队员为主。”省男子举重队主教练陶月强介绍，自7月10日“进山”后，已经集训了六周，从效果看很不错。由于这里气候适宜，队员们精神状态非常好，思想上也非常专注。下半年的全国冠军赛参赛队员的任务是“突破专项成绩”，年轻队员则是“基础训练，完善技术。”

省女子举重队主教练刘卫国也认为这段时间训练效果“非常不错”。她们这次已经是今年第二次“进山”了，6月5日～7月8日她们已经在这里进行了第一阶段训练。

“继往开来、重塑辉煌、手球之花、西安绽放。”女子手球训练馆里的大标语，代表了她们的心声。这次集训的安徽女手基本上都是18岁～21岁之间的年轻队员。“我们是以老带新、以新为主。”省女子手球队主教练庄道龙告诉记者，目前这支队伍纪律、作风都不错。

在摔跤馆里，运动员们在音乐的伴奏下进行热身慢跑，之后的训练中他们在摔跤垫上一遍遍摸爬滚打，不到一会所到之处都是汗水。“精益求精抓细节、众志成城攻难关。”省古典跤队主教练李大新介绍，由于集训的这批选手中有很多是从刚刚结束的省运会上选拔进队的，目前训练还是以打基础为主。

这次夏训探营当天下午，省男子自由跤队安排在室外训练。高强度的跑步，让队员大汗淋漓。助理教练唐小嘎表示，他们今年已经是第三次“进山”了，集训队员多达45人，由于新队员较多，也是从基础训练开始。

刻苦训练，期待突破

在2013年沈阳全运会上获得亚军的古典跤选手蒋礼，此次在养伤恢复阶段。不过，他也没闲着，热身训练他除了协助李大新指挥外，在训练中，他还充当一名小队员的陪练。一次次被摔倒在地，小队员有点泄气，蒋礼及时指出他的不足，并一次次示范演练。

“这次备战亚运会的古典跤国家队在这里集训，我们跟他们在一起训练，小队员们受益匪浅。”李大新介绍，虽然没有进入亚运会最终名单，但全国冠军田企业也一直随国家队在训练。目前，队中有五六名队员主要是备战下半年的全国冠军赛，年轻队员则通过今年夏训和冬训，打好明年的全国青运会预赛。

安徽女手三名选手刘晓妹、李瑶、杨雨柔目前在国家队备战亚运会，参加了去年天津全运会正值当打之年的班晨晨、杜矶娟，都在休产假。庄道龙坦言，下半年的全国锦标赛，安徽队的主要目标除了了解对手外，更重要的是了解队伍，对年轻球员的能力有一个考核平台，为下一步集训提供依据。

“孟苏平目前在国家队集训，8月底在宝鸡举行的全国锦标赛她届时也代表安徽队出战。”刘卫国告诉记者，同样是大级别的邵梦雪现在训练成绩也比较稳定。

“我们的目标是实现安徽‘男女并举’。”陶月强向记者坦言，安徽女举有奥运会冠军孟苏平，男队也不甘落后，像96公斤级王海，是2015年首届青运会冠军，目前实力稳中有升，江滨、颜世杰等小将也潜力很大。



女子手球队