



入水压花



严扣细训



衡阳“梦之队”队员合影

衡阳“梦之队”誓为荣誉而战

我市跳水队共派出 23 名运动员出战省运会,力保全省第一

■文 / 本报记者 朱嘉林
图 / 本报记者 王 翟

省运会即将来临,衡阳跳水队的运动健儿备战情况如何?7月27日上午,记者探访市游泳跳水中心,十多名“小不点”正在教练的指导下紧张有序地训练,轻盈地腾空,优美地转体入水,溅起一朵朵晶莹的小水花。

百遍淬炼,只为台上优美一跃

在陆上训练馆,十多名运动员练得汗流浃背,教练戴着手套,正用力地拉着保护带保护队员做空中翻腾的动作。“跳水是一项合技术、力量和艺术于一体的体育项目,同时也是‘一秒钟艺术’。为了跳台上的一秒钟,运动员们每天都要反复练习数百遍。”市跳水队主教练赖锦文介绍,每名运动员在练习水上动作前,还要在陆地上进行一系列基础训练和模拟训练,如关节柔韧度、身体素质、技术模仿等,而起



精心指导

跳、空翻、入水打开等技术动作的模拟训练则在海绵垫上进行。通过训练,让运动员对技术动作进行肌肉记忆,这也是完成水上训练动作必不可少的环节。每天陆上重复动作数百遍,才换来跳台上的优美一跃。

然而水上训练也并不轻松。“冰棍”跳、倒下训练、空翻……各种姿态前后入水,上岸后再一次走上跳板和跳台,腾空一跃。小小年纪的他们将每一个动作一次次重复,每天都要练习数百遍。



抱膝翻腾



倒立练习

竞争激烈,衡阳“梦之队”力保第一

记者了解到,衡阳跳水队自1990年成立至今,在每年的全省比赛中一直位居第一,为省体校、省专业运动队以及国家队培养输送了一大批优秀体育人才,其中有获得全运会跳水

金牌的刘贺瑞、战胜多名奥运冠军获得广州亚运会跳水金牌的何敏等。衡阳跳水队是衡阳体育的一面旗帜,更是跳出了“湖南梦之队”的美誉。

记者了解到,在上一届省运会

上,我市跳水队共夺得8枚金牌,总分位居全省第一。赖锦文坦言:“此次省运会竞争激烈,长沙、株洲、湘潭跳水队的实力颇强,我市跳水队将竭力为荣誉而战,力保全省第一的成绩。”



蓄势待发

科学训练,已完成全套比赛动作准备

“每天长达6小时的训练,大部分时间都是在户外进行。”赖锦文说,高强度的训练,孩子们体力消耗很大,衡阳市体育科研辅导站对孩子们的身体状态定期进行检查监控,在饮食方面加强营养的摄入量、合理搭配膳食。同时,教练组还对运动员进行了针对性的心理训练,帮助他们克服紧张心理,以最好的状态迎战省运

会。

刘星廷是丙A组的运动员,8岁的他已经在2017年湖南省青少年锦标赛跳水项目中斩获了2枚金牌。面对记者,他坚定地说:“我的目标就是能够取得金牌,进入专业队。”赖锦文告诉记者,刘星廷是一个有主见和理想的孩子,集训以来,他每天来得最早、走得最晚,很有拼劲,训练中动作

标准、节奏感强,是此次比赛冲金的得力战将。

教练组制定了详细的备战省运会训练计划和训练进度表,目前运动员已完成了全部比赛动作的学习。下阶段,他们将进行熟练提高与强化训练。为了让孩子们熟悉比赛程序、适应比赛氛围,教练还将对所有项目进行模拟竞赛程序的考核。

相关链接

湖南省第十三届运动会跳水比赛青少年组将于9月1日—4日在市体育中心游泳馆进行,比赛按年龄划分为甲、乙、丙A、丙B四个组别,分别是11—13岁、9—10岁、8岁以及7岁,共产生男女跳板、跳台22块金牌。

衡阳跳水队共派出23名运动员出战本次省运会,其中年龄最小的7岁,最大的13岁。