

举全市之力、聚全民之智、倾全民之情，办好“两个省运会”



标枪



投球



教练与部分队员合影

田径健儿，奋力冲刺

■文 / 本报记者 聂山人
图 / 本报记者 谭柳媛 周 围

连日来，衡阳持续晴热高温。我市田径队进入新一轮集训的备战周期，运动员们冒着酷暑，在长跑、跳高、三级跳、标枪、跨栏等项目上尽情挥洒汗水。此届省运会，市田径队共选拔了59名运动员角逐田径比赛。

“训练成绩有上升，这些付出都值得”

早上8点，在市体育中心训练场，田径运动员们进行着柔韧度拉伸训练。跑道上，一组短跑运动员正练习起跑；跳高训练场上，跳高运动队员正训练冲刺起跳；另一边的赛道上，跨栏选手正有节奏地连续跨栏。运动员斗志昂扬，积极备战省运会。

市田径队教练汤兵介绍，运动员



起跑

们一天两训，上午9点到11点半，下午4点到6点半。今年，市田径队有不少首次参赛的运动员，14岁的女运动员徐杨就是其中一位。虽然她接触田径时间不长，但已是全队重点夺金选

手，面对即将开幕的赛事，她的内心既兴奋又紧张。“目标肯定是直指冠军，不辜负教练以及家人对自己的期望。”徐杨说，看到自己训练成绩有所上升，这些付出都值得。

让运动员减轻压力，全力备战

田径被誉为“运动之母”，田径运动开展的情况可以从一个侧面反映出这座城市体育的实力。我市田径运动历史悠久，成绩也在逐年提升，先后培养了不少运动健将，如董斌、邹四新、罗彬等。

市田径队教练谭纯正告诉记者，为营造更好的训练氛围，提高运动

员的训练强度和竞技水平，市田径队采取运动员集中训练的方法，保证了运动员有充裕的时间训练。此外，根据省运会比赛时间，倒排制定了训练时期表，有适应期、提高期、状态调整期、比赛冲刺期，以更加合理的方式提高运动员的比赛成绩。

目前，经过为期一个月的集训，市田径队运动员都保持着良好的状态。谭纯正表示，下一步训练内容是提高竞技能力，让运动员减轻压力，轻松比赛，在历练中检验成果。在不受伤的情况下，后阶段巩固专项练习，让专项强度提升上来，提高运动员的单项成绩，冲刺金牌。

相关链接

省第十三届运动会田径比赛青少年组将于9月11日—14日在市体育中心进行，比赛按年龄划分为甲、乙、丙级3个组别，分别是17—18岁、15—16岁、14岁以下；我市田径队将派出59名运动员出战本次省运会，其中年龄最小的13岁、最大的18岁。



跳高



长跑



跨栏