



训练再苦再累,也坚持不流泪。

为省运,练不止

图/本报记者 张晓科 文/本报记者 汪洸

27日,室外有些阴冷,走进济宁市体校的小松柔道馆,酷热的训练氛围迎面而来。不大的摔跤训练馆内,近60名运动员正在训练。为了弥补体重差,他们都穿着羽绒服训练,剧烈的运动中,只训练了两个回合,汗珠就已经顺着他们的发梢滴落。

带领济宁市摔跤队已经20年,教练刘超和几名老队员一起喊着口号。刘超说,摔跤相比其他项目,同时要求具备耐力、力量、柔韧、技巧、速度等诸多元素于一体,训练非常艰苦。记者注意到,刘超的耳朵上伤痕累累,“这很正常,摔跤身体接触非常剧烈,耳朵常常磨得充血、变形,在俄罗斯等摔跤运动盛行的国家,如果运动员耳朵伤成这样,就

会被老百姓所敬仰。”

重竞技项目一直是济宁的强项,无论是摔跤、散打还是跆拳道等项目,在济宁都有十几、二十几年的历史。体校食堂二楼的训练馆,散打运动员们的吼声和击打声震耳欲聋。虽然队员们都是赤脚训练,但是踢到陪练胳膊上的护具时,巨大的力量仍使陪练的胳膊剧烈颤抖。“腿要伸直!力量没到位……”一名老队员不断朝运动员们吼着指点技术动作。

“下月底,就将有几项重竞技项目的预赛开赛。”一位运动员告诉记者,队伍中的几名主力队员现在都在外地进行最后的冲刺训练,与其他省份的队员切磋。“在最后这段时间里,我们将付出更多努力,力争实现咱们济宁在省运上的目标。”



俯卧撑对摔跤队员来说,只是热身运动。



摔跤运动员用这种方式提高灵活性。



散打运动员利用镜子练习姿势。



一位摔跤运动员扛起杠铃,挑战自己的极限。



日复一日的高强度训练,只为在省运会中取得理想成绩。