



争取400米个人赛新的最好成绩 程冲：力拼全运不留遗憾

转眼春节临近,在一片迎接农历新年的喜庆气氛中,位于济南的省体育训练中心大本营中训练的我省田径健儿们却没有一丝松懈,十四届全运会前最后一个冬训的时间已所剩无多,春节过后,他们将迎来新赛季各项大赛的考验。而作为一名即将第三次征战全运会赛场的老将,我省全运冠军程冲此番备战的目标很明确:一方面帮助队伍实现我省男女混合4×400米接力项目的卫冕,另一方面便是在400米个人赛中力拼新的最好成绩,弥补上届全运会屈居亚军的遗憾。



程冲为了梦想向前冲。

年度个人最好成绩

程冲的主管教练张宏哲自2019年接手程冲的训练,至今已有一年多的时间。作为一名女教练,张宏哲不仅负责程冲的训练工作,更全方位照顾着她生活和思想各个方面的日常琐碎。“2020年整个疫情封闭期间我们都一起度过,住在一个房间,互相已经非常了解。现在备战的关键时期,我每周回家两次,基本还是每天住在训练中心,我作为女教练沟通起来可能也比较方便一些。”张宏哲表示,与程冲搭档一年多来,两人在充分交流探讨的基础上探索着提升成绩的新思路,每周训练完都会进行总结,“她会把她的一些体会跟我讲,在制定训练计划的时候我们也会先沟通交流想法,根据实际情况有针对性地制定,这一年多配合下来,在没有出现新的伤病的基础上,她的个人成绩也逐渐上升到了一个新的高度。”在2020年全国田径锦标赛中,程冲跑出了53秒79的年度个人最好成绩。

好习惯带来好成绩

而对于全运会前最后一个冬训的安排,两人自然也进行过深入的研究讨论,“程冲作为老队员训练一直比较系统,进入冬季以来虽有一些旧伤病发作,但也都在可控的范围内。”张宏哲向记者透露,这个冬训针对程冲的训练主要是围绕专项能力展开,“从这一年多来看,她的60、100、200、300米段落速度都达到了一个较高的水平,个别段落成绩提高到了个人最好成绩。但是由于去年疫情影响一直没有重大的全国比赛,专项强度练得相对比较少,全程节奏的分配上不是很熟悉,导致她容易出现前半程节奏跑快,后面体力跟不上的情况,这些问题是在今后训练中主要需要解决的。”

据了解,张宏哲目前所带的队中共有4名队员,主要备战全运会400米和400接力等项目的比赛,除程冲外,其余队员都是首次备战全运的年轻选手。作为队中的绝对重点,程冲也在平时的训练生活中践行着一名“老将”的模范带头作用——在去年进行的全员“体能大比武”中,程冲的成绩不仅位列400米项目队第一,同时也在全田径队排名第一。

“她在体能测试各项中成绩相对比较平均,像引体向上这些别的田径选手的弱项,程冲都可以打满分。”张宏哲感叹,成绩的背后是一名老运动员对自身的严格要求和对待训练近乎苛刻的态度。“从我接手程冲的训练以来,充分感受到什么叫优秀的高水平运动员的态度和热情,在训练中,虽然她年龄大,但即使再苦再累,也从来没有讨价还价过;平时吃东西也十分谨慎,不会去食堂以外的地方吃饭,偶尔在外买任何吃的都会先看配料,稍微带一点可疑的物质她都不会去碰。她经常说的一句话是:我是专业的,这就是我的工作。所以说程冲能有今天的成绩跟她平时这些好习惯都分不开,这种自律精神和对运动生涯负责的态度值得所有年轻运动员学习。”

展开针对性训练

目前,队伍冬训的第一阶段已经结束,张宏哲透露,春节前后,队伍将围绕新赛季的室内比赛展开针对性训练。“今年冬训秉承了体能与专项相结合的理念,第一阶段主要以专项

能力储备为主,第二阶段会在强度上适当增加一些要求。我们想要在全运会的比赛中取胜,就要做好120%的准备,必须吸取别人的优点,拓宽思路,找出自身的不足,及时改进,拉近和赶超其他对手,做到知己知彼。利用冬训做好能量储备,合理安排训练时间,完善训练计划,加强和提高运动员的全面身体素质。今年冬训是储备专项能力和提高专项强度的关键时期,扎扎实实训练,预防伤病,弥补和改进自身存在的问题,同时明确训练目标,提高自信心,争取在接下来的全运会中取得理想的成绩。”

面对十四运,程冲坦言这可能是自己作为运动员参加的最后一届全运会,因而要努力再努力不让自己留下遗憾,“虽然在比赛中总是遇到各种阻碍,但内心还是没有放弃想要拿冠军的决心与信念。在今后的训练和工作中,我要严格要求自己,认真对待每一堂训练课,与教练员紧密配合,尽最大努力把共同目标完成到最好,将自身潜能发挥到最大。”程冲如是说,“期望全运会能突破个人最好成绩,单项上实现冠军梦想,为山东田径再创辉煌!” (宋莹)

山东体育

青岛十佳运动员 名单揭晓

近日,“体彩杯”2020年青岛市十佳运动员揭晓。陈梦、亚历山德里尼、王大鹏等在国内外重大体育赛事中取得优异成绩的运动员成功当选。他们在赛场上的活力激情和出色表现,成为2020年这个特殊年份里,振奋人心的体育力量。“体彩杯”2020年青岛市十佳运动员包括:陈梦,乒乓球;亚历山德里尼,足球;徐京坤,帆船;邓志伟,自由式摔跤;王大鹏,射箭;于瀛萍,射击;于松楠,短道速滑;郭奇,田径;殷梦蝶,皮划艇;刘传兴,篮球。(贵敏 尚亚)

我省反兴奋剂知识 首次纳入入队测试

近日,我省2021年度优秀运动队运动员入队文化测试在济南等地同时举行,共有15个训练单位573名运动员参加。测试由省体育训练中心具体组织,省体育局科教处和竞体处派员进行巡考,旨在严肃考风考纪。此次测试的一大亮点是,首次将反兴奋剂知识纳入测试当中,测试成绩不合格队员将实行“一票否决”,不能办理试训、招聘等相关手续。(宫尚文 王尚杰)

滨州启动“健身大拜年” 线上系列活动

为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于做好人民群众就地过年服务保障工作的通知》精神,滨州市体育局紧密结合工作职责和上级安排,推出“健身大拜年·体育进万家”线上健身系列活动。旨在鼓励群众居家健身、线上健身,指导群众掌握科学健身方法,引领健身新时尚,传播防疫正能量。(董会青)

潍坊中小学幼儿园 “居家云健身”上线

为丰富全市中小学生学习、幼儿园儿童寒假生活,达到每天运动1小时要求,让更多孩子体验运动生活、享受运动快乐,同时做好居家防疫工作,潍坊市体育局、潍坊市教育局、潍坊市体育总会于近日联合启动了2021年潍坊市中小学、幼儿园“居家云健身”活动。本次活动的内容结合国家体育总局体科所发布的《青少年儿童寒假锻炼方案》的指导性内容和运动要求,编写了适合不同年龄阶段学员身体锻炼需求的课程,课程内容以线上直播+课程录播方式进行。(姜振 邵光远)

全国越野滑雪锦标赛山东队实现新突破

1月29日,2020-2021赛季全国越野滑雪锦标赛在甘肃省白银国家雪上项目训练基地落下帷幕。我省雪上健儿奋勇拼搏,取得了3金2银3铜的优异成绩,实现了山东冰雪项目在越野滑雪运动上的新突破。

据了解,本次全国越野滑雪锦标赛不仅是2021年举办的全国首个雪上赛事,也是备战北京冬奥会越野滑雪国家集训队的选拔赛,可以说意义非凡。赛事由国家体育总局冬季运动管理

中心、甘肃省体育局、白银市人民政府主办。设男女子3公里爬坡、个人短距离、团体短距离等8个比赛项目、11个颁奖项目。来自全国的113位男子运动员、61位女子运动员组成23支队伍参与其中。

在1月27日进行的男子组4×10公里团体接力赛共吸引了来自全国的19支队伍同场竞技。项目规则为每组四名运动员,以前两棒传统技术加三四棒自由技术的形式接力进行比

赛。我省运动员焦财有、李明林、王烨、哈得斯·巴德里汗分别担纲接力的1至4棒次。比赛中他们齐心协力,最终以1小时41分41.4的成绩力压众多强手率先冲线。值得一提的是,这是我省历史上首枚越野滑雪项目全国大赛金牌。

1月29日,大赛收官之日我省健儿再传捷报。哈得斯·巴德里汗斩获50公里(自由)和超长距离个人全能两枚金牌。我省另一名小将王烨在以上两个项目中

位列第三,收获两枚铜牌。

另外,哈得斯·巴德里汗还在男子3公里传统板爬坡、男子3公里自由板爬坡等项目中站上领奖台,焦财有、李明林、王烨也取得了不错的名次,收获了宝贵的比赛经验。

在为期8天的比赛中,我省健儿共计获得3金2银3铜,优异的成绩和队员们身上的潜力为我省雪上竞技项目的发展注入了强心剂。

(郭伟 梁大勇)