



男子手球队训练

冬练三九，蓄势待发

安徽体育健儿冬训剪影

夏练三伏，冬练三九。冬训对于运动员们来说，重要意义不言而喻。

现在，安徽省各项目队都在紧张的冬训中。那么，健儿们训练得怎么样，有没有成效，发现了哪些好苗子，还有哪些问题需要解决？12月27日是星期六，市场星报记者走进在合肥进行冬训的安徽省部分运动项目队，进行了探营。采访当天，尽管室外天气寒冷，但是每个训练馆里健儿们的训练依然是热火朝天。

刚走到举重训练馆门口，就听见一阵阵杠铃落下的“当当”声。安徽举重队男女队员各占一边，正在做力量训练。不过，前不久在哈萨克斯坦阿拉木图进行的2014年举重世锦赛上夺得三枚银牌的名将孟苏平，今年冬训也是随国家队训练。据男队教练汪为荣介绍，参加本次冬训的男子举重队员有35名，女子15名，其中有多人将参加明年的首届全国青少年运动会，像85公斤级的陈力士，94公斤级的张滔、吴明礼，105公斤级的瞿祥龙、汪洋等，都有一定实力。

作为亚洲最大的体操训练馆，刚刚举行了2014年全国优秀体操后备人才训练营。现在，偌大的体操训练馆内只有几名安徽选手在训练，教练潘华在手把手地指导小队员练动作。而在摔跤训练馆，当天正在训练的女子自由跤队，在助理教练的带领下，做类似“老鹰捉小鸡”的游戏，在周末，主要是以放松为主，虽然是游戏，但队员们依然玩得十分投入，很是开心。在手球训练馆，安徽男女队也在这里紧张地训练。男队在做传切配合，锻炼球员的配合意识和反应能力；女子二线队在国字号教练王明星的带领下，进行射门训练。

在散打训练馆，安徽女子散打队正在进行对抗训练。虽然只是一场普通的训练课，但队员打起来是“真刀真枪”。据教练宋庆伟介绍，由于今年全国武术散打冠军赛11月才结束，安徽散打队直到12月初才开始冬训。在那次比赛中，安徽女队夺得了2枚金牌和1枚银牌。其中，获得金牌的是48公斤级王琳琳和75公斤级李园，代诗梦获得女子48公斤级第二名。名将蒋先婷获得60公斤级第三名，当天蒋先婷由于去北体大参加考试，不在训练队伍中。

同样，2014年全国男子拳击锦标赛也是11月才结束，那次比赛，张奥林夺得81公斤级冠军，方波获得52公斤级第三名。当天在拳击训练馆，32名队员捉对厮杀，打得兴起的甚至光着膀子上阵。看得出，队员们训练都认真投入，积极性很高。安徽柔道队参加了12月在蚌埠进行的全国大学生男女柔道锦标赛，那次比赛丁顺获得男子100公斤级冠军。现在，他们已经逐渐进入训练状态，训练刻苦，挥汗如雨。

记者 江锐/文 周诚/图



女子手球队训练



女子摔跤



柔道训练



举重训练



体操训练



拳击训练



女子散打