

探寻浙江健儿的「奥运密码」

本报记者 李文瑶 赵磊 文 摄

编者按

自1984年中国恢复参加奥运会以来,40年间,浙江成为连续10届奥运会“届届有金牌”的两个省份之一。上月落幕的巴黎奥运会,浙江军团交出了6金4银4铜的傲人成绩单。

任凭举办地流转,设立项目更迭,浙江奥运健儿站上最高领奖台听国歌奏响的动人画面始终在上演,这其中的秘诀是什么?记者走访浙江的“冠军摇篮”浙江体育职业技术学院,意图探寻其中的奥秘。

如果把运动员比作一台高速行驶的超级跑车,那么科技和医疗保障就是其助推器和助燃剂。浙江体育职业技术学院的体能中心,就是浙江军团的“弹药库”。

体能中心各个不同区域划分明确,发挥不同的作用:强化力量的自由训练区、可开展体能训练课的活动区……时不时可见运动员前来热身锻炼。

巴黎奥运会备战期间,浙江省体育局精准组织实施“一人一策一团队”战略,根据每个重点运动员的实际情况,建立以科研、医务、体能、康复等专业人员为支撑的复合型训练团队进行保障,为重点运动员在奥运赛场创造最好的成绩保驾护航。

医科保障如虎添翼 汪顺透露如何保持状态

运动数据“看得见”,科学化体能训练已成为重要保障

一人一策一团队,汪顺直呼“很幸福”

运动员的康复治疗是什么概念?

面对这个问题,奥运会四朝元老、东京奥运会游泳冠军汪顺笑着解释说,康复治疗其实更多的是一些功能性的训练,是能够帮助运动员更快从伤病或是疲劳状态恢复的一种训练方式和手段。

2007年,汪顺进入一线队,开始跟着浙江队参加各种比赛。随着参赛时间的推移,切身感受到了如今队内的保障团队的服务越来越无微不至。“感觉作为运动员会很幸福,有专门的体能教练,有科研团队帮助我们进行技术分析,包括你在水下动作会有摄影团队进行录像,提供详尽的分析报告和调整建议。此外还有对身体检测的生物指标、体成分等数据,也会有专业技术人员来进行检测。”

没有谁能够逃避年纪增长所带来的一系列问题,汪顺也不例外。步入而立之年,他发现自己赛后状态恢复开始

变慢,需要更多的时间

对身体做“保养”。“以前一周7天我可以一直练下来,强度也依然能达到巅峰期的训练量,但是现在恢复的时间则需要更长,需要在第二天或是第三天进行身体的恢复调节。通过后勤保障团队的努力,能够帮我在现阶段实现更迅速地恢复。”

“我的目标就是把汪顺的状态调整到最佳,尽力延长他的职业生涯,并保持较好的状态面对接下来的比赛。”汪顺的专职康复师张涛如是表达,目前,汪顺正在全力备战明年的粤港澳全运会。



配备可视化设备 运动员训练状态效果随时可控

浙江体育职业技术学院科研处体能中心教练韩臣介绍,每周各运动队基本会来2-3次,由体能教练负责相关的体能训练,包括但不限于给重点运动员做一些保障,并针对他们进行一些个性化的体能训练。

除了在体能中心给运动员提供定制化的训练服务外,体能教练也会跟队随运动员外出参赛,提供“贴身服务”。“巴黎奥运会期间,我们后方的体能教练会根据前方发回的视频提供个性化的方案。”

为了能与与时俱进地为运动员提供训练服务,体能中心也有自己的“秘密武器”,2022年体能中心“升级”后,引入

了一批可视化设备,运动员在训练的时候可以直接看到功率和峰值的显示,让每次的训练效果更清晰、更直观。

韩臣表示,可视化设备可以让后勤保障团队直观看出运动员当天的状态,并根据数据去设计最贴合其身体状态的训练量。

如果说以前的竞技体育,比的是运动员吃苦耐劳、团队的通力合作,那现在国际体坛,更是科技实力的较量。韩教练表示,这几年在运动员体能训练方面,科技的助力越来越多,“科学化体能训练已成为运动员不断创造佳绩的重要保障。”

十一来杭州过节

CP30 文旅联动新玩法, 点此收藏



【大屏打卡篇】

在CP30会场以外,CP30数百个街区的创作美图将亮相杭州与苏州多家商场大屏。明日方舟、天涯明月刀等热门IP的PV也将上屏,不要错过。

CP30 创作街区投屏

- 工联CC 杭州工联CC(地铁龙翔桥站D口),9月30日19:00—20:00。
- 西溪银泰城 西湖区双龙街588号至10月2日,每天10:00—22:00。
- 龙湖吾角天街 杭州市钱塘区金沙大道30号,至10月4日每天10:00—22:00。
- 银泰百货(中大店/武林店) 杭州市拱墅区东新路822号、延安路530号—546号,至10月5日每天10:00—22:00。
- 星悦汇商场 苏州工业园区苏州中心广场68幢,至10月2日每天10:00—22:00。

IP 投屏

时间:《天涯明月刀》10月1日—10月7日;《明日方舟》10月2日晚—10月7日。具体投屏时间以线上公告为准。
地点:杭州龙湖吾角天街内屏;杭州大厦·中央商场(杭州大厦A座及中央商城连接处、地铁D出口、百大及中央商城连接处);苏州星悦汇大屏(门口大屏、中庭大屏)。

【商圈接驳篇】

CP30在萧山文旅支持下,增设多条短驳车至萧山及附近商圈,便于游客快速前往休

息或聚餐。各下客商圈标注了临近地铁站点,出行规划更便捷。10月3日—4日、6日—7日,具体发车时间各有不同,可现场查询,约每15分钟发车一次路线。

- 大会展中心1号接驳点—德信之翼(1号线南阳)(运营时间:9:30—19:00);
- 大会展中心1号接驳点—空港新天地(19号线永盛路)(运营时间:9:30—19:00);
- 大会展中心4号接驳点—万象汇(2/5号线人民广场)—浙农东巢艺术公园—五七公社(运营时间:16:30—19:00);
- 大会展中心5号接驳点—奥体印象城—银泰百货(萧山区)—汇德隆银隆百货(2号线杭发厂)(运营时间:16:30—19:00)。届时认准[接驳车车头牌]及NPC[手持指引牌]。

【萧山文旅联动特别专线】

发车时间:10月3日—4日、6日—7日 14:30、18:00各一班
专线1:金马饭店—宝盛宾馆—浙农东巢艺术公园—五七公社—杭州乐园—长乔极地海洋公园—森泊水乐园—湘湖雅韵。
专线2:钱江世纪城开元名庭酒店—杭州国际博览中心—杭州奥体开元名都酒店—杭州奥体中心—钱江世纪公园。

【CP30×雷迪森酒店特别合作】

CP30与杭州萧山国际机场雷迪森酒店合作,为航班到达的CP30来场人员提供便

利服务:可在酒店 JoCoffee 咖啡吧打卡休息,体验CP30限时沉浸空间;

持CP30入场凭证,享会场接送专车,酒店住客优先;

凭CP30入场凭证还享 JoCoffee、一日茶空间及9楼集美餐厅(除酒水、海鲜、特价菜)8折优惠。

【酒店住宿篇】

- CP30 特别合作酒店:
- 杭州萧山国际机场雷迪森酒店*
 - 杭州宝盛水博园大酒店*
 - 杭州国际博览中心北辰大酒店*
 - 杭州开元萧山宾馆*
 - 杭州开元名都大酒店*
 - 杭州萧山国际机场凯悦嘉轩酒店*
 - 杭州萧山国际机场凯悦酒店*
 - 杭州萧山宝盛宾馆
 - 杭州钱江世纪城开元名庭酒店
 - 杭州奥体开元名都酒店
 - 世纪城丽呈东谷酒店
 - 杭州党湾开元颐居酒店
 - 金马饭店
 - 杭州范艺术酒店(杭州范特西酒店)
 - 杭州唐邦大酒店(原如家艾扉酒店)
 - 杭州钱江新城假日酒店

部分带*号酒店,提供自接送专车+开房礼(数量有限,赠完即止),扫码预定酒店。

