



▲冠军选手阳祥国和雷富军在进行“古典式”对抗实战。



▲古典式摔跤“反抱提”动作训练。



▲动作训练。



▲队员谢帅和银家俊进行自由式“掀”动作训练。

▼挥洒汗水,闪耀光芒。

摔跤吧,小伙伴们!

图/文 记者 罗哲明
实习生 杨东升 熊惠

7月5日,市体校训练室里,吕明军教练正在带着他的摔跤队员们做着跑步、拉伸、空翻等热身训练,即使天气非常炎热,也抵挡不了他们备战第十三届湖南省运动会的饱满热情。

周斌为摔跤项目主教练,目前将准备集训两个月,临近比赛的时候还会增加运动量、运动强度,多名运动员都需控制体重,降减体重五六千克。他说:“即使这样,运动员的训练热情依然高涨,希望队伍能取得好成绩,为邵阳争光。”

吕明军是此次带队的三教练之一。他介绍,此次正式参赛的摔跤运动员名额有45个,其中包括了6个女队员,分为甲、乙、丙三个未成年组别。目前队员的训练强

度都是维持稳定,队员的状态非常好。他说:“去年拿了团体第三,今年不能比去年差,目标进团队前三,争取夺得四块金牌。”

队员阳祥国,17岁,去年夺得湖南省青少年锦标赛金牌。他说:“目前备战状态很好,自信心也很足,对对手也很了解。今年的目标还是金牌。”

雷富军刚刚从北京回来,虽然才16岁,但是去年他夺得了湖南省青少年锦标赛金牌。他说:“我此前在北京火车头体协就开始为省运会备赛了,训练这么早就是为了拿金牌,在后面训练还要加倍努力,保证状态。”

来自邵阳县的15岁女孩田梦娟是目前跟队集训的唯一女队员。虽然是女队员,但是她的训练强度也一直和男队员一样,没有特殊对待。她说:“我和省内的各路高手一起集训过,对他们有了解。对自己拿奖牌的信心保持乐观。”



▲女队员田梦娟和胡金辉练习“抱腿摔”,动作快速迅猛。



▲体能训练。

