训练、饮食、情绪……多位调整,备战里约残奥会

本报记者探营中国盲人门球训练基地

□见习记者 周志斌

第十五届夏季残奥会将于9月7日至18日在巴西里约热内卢举行,包括浙江运动健儿在内的中国奥运军团又将踏上征途。目前,中国残疾人盲人门球队正在杭州余杭区封闭集训,记者冒着高温前往离杭州城区30公里外的中国盲人门球训练基地一探究竟。

刚踏进训练基地,远远看见正大门一块镶刻着“中国盲人门球训练基地”大字的石牌。记者了解到,占地130亩的中国盲人门球训练基地坐落着训练馆、比赛馆、健身馆等,设施齐备、环境优美。

中国盲人门球训练基地是由民营企业家投资2亿多元人民币兴建,专门供盲人门球训练,目前场馆不仅能容纳大量参赛运动员,还能接待周期性赛事。该基地曾是第八届全国残疾人运动会上盲人门球的比赛场地,今年也是继北京残奥会和伦敦残奥会后再次承担起盲人门球项目中国代表团的备战工作。

进军里约残奥会,时刻都在准备着。省残联宣传文体部部长潘国新介绍说,目前,我省的参训运动员求战心切,都在积极备战,抓紧提高竞技战术,力争以最佳状态迎接即将到来的挑战。为了减小时差影响,教练员科学调整训练时间,改为晚上训练。

“为更好地调整运动员的心态,通过交朋友的方式,让彼此更近,对他们缓解压力以及出国参赛都是有益的。”

据了解,国家盲人门球训练基地在运动员饮食起居上也是下足了功夫。潘国新告诉记者,在烹饪过程中,运动员是单灶,基地还定期为参加残奥会的运动员更换菜品,做好营养搭配。不少菜样是通过运动员自行挑选,再由经过严格考核培训的厨师订制,并通过与兄弟单位定期换厨师方式,合理调节运动员口味。

基地主任陆财良说:“食材也都是根据省残联定点且信得过的地方进货,每批肉制品留样送北京检测,确定合格无问题后再食用。”

虽然盲人门球队的队员看不见,但是听觉和触觉灵敏,打球靠声音和感觉来辨别方向。他们自强不息,训练刻苦,不管流多少汗,多苦多累,始终以昂扬姿态面对。

跳棋“未来之星”共聚一堂展风采

2016年全国少年儿童国际跳棋棋王棋后赛圆满结束时间

本报讯 近日,2016年全国少年儿童国际跳棋棋王棋后赛在丽水市举办。比赛吸引了来自全国各地27支代表队的200多名小棋手齐聚一堂。

此次赛事为全国各地的国际跳棋“未来之星”们,搭建了棋艺交流和风采展示的平台,更好地普及推广国际跳棋运动,为少年儿童国际跳棋棋手提供重要的交流机会。小棋手们相互切磋、加深了解、增进友谊,共同推动我国国际跳棋运动持续发展。丽水市体育局局长徐兼明说:“这次比赛既给了我们一个全方位展示丽水自然风光和城市发展成果的宝贵机会,也是我市国际跳棋之乡建设的重要载体。”

本次全国国际跳棋棋王棋后赛,东道主为每一位参赛棋手、教练员、裁判员以及家长创造了良好的比赛与生活环境,提供了优质的服务。最终,丽水市代表队在团体和个人组别中取得了优异的成绩,丽水市实验幼儿教育集团获得7岁组64格团体第一名、吕曲曼代表丽水获得9岁男子组64格第一名,徐振腾代表丽水获得7岁男子组100格第一名。

(通讯员 陈马涛)

足球夏令营 乐了农家娃

8月16日,建德市寿昌第二小学开设了足球精英夏令营第二课堂,在老师的指导下,组织众多的农家娃每天坚持“一日两训”的免费训练,在带来激情与快乐的同时,更丰富了假期生活。

通讯员 宁文武 文/摄

中国“梦之队”台州集训推广健身操

日前,在台州市体育中心东门广场上,200余名来自全国各地的健身操爱好者排着整齐的队伍,随着音乐,踏着舞步环绕前行,形成了一道靓丽的全民健身风景线。这是来自全国各地的行进有氧健身操梦之队的队员,他们在台州集训,旨在提高队员的健身操水平,更好地推广全民健身。

行进有氧健身操在台州推广已有几年时间,受到了市民的欢迎。中国梦之队总教练黄润五介绍,这套健身操的针对性强,每一节操都能锻炼一个部位。此外,相对于在健身房锻炼等锻炼方式,行进有氧健身操不需要锻炼器械、不需要太多的花费、容易坚持等特性也具有很大吸引力。

随着加入这一运动的人越来越多,日前,椒江一群爱好者组成了台州海之门梦之队,截至目前,队伍成员已有50余人。阮仙友是台州海之门梦之队理事长,只要有空余时间,他就会加入行进队伍练上个把小时。“六七年前,我都是去爬山健身,但爬山对关节不好,在一次偶然机会,我便加入了健身操行列。”阮仙友说,有队友一起健身更容易坚持,他已经坚持了7年时间,不仅强身健体,身体各项指标也都回归正常。

“这次我们邀请全国总教练和金牌教练员来台州集训,希望可以提升台州队员的做操水平,更好地在台州推广这项运动。”台州海之门梦之队队长邱来平说。目前,台州参与行进有氧健身操的市民越来越多,晨练的人数一般有300余人,并且这一人数还在增加。

邱来平介绍,平日里,队里有执教水平的队员会在市民广场和台州市体育中心免费为市民领操。“我们很欢迎有兴趣在锻炼的市民加入我们的队伍。”邱来平说,市民可以于每天早上6点到市民广场、晚上7点到台州市体育中心参与学习、锻炼。

(通讯员 陈亮亮)

订阅号

@余姚

本报讯 8月15日,2016年余姚市体育社团健身节目展演活动的收官之作——《恋舞青春》在全民健身中心举行,200多位舞蹈爱好者欢聚一堂。2016年全民健身月为期8天的系列展演活动,充分展示了余姚全民健身取得的新成果,有效地调动了广大市民群众参与体育锻炼的热情和积极性,在健身锻炼感受快乐,必将进一步掀起全民健身活动的新热潮。

(通讯员 严依娜)

@温岭

本报讯 日前,2016年全国跳跃项目高水平后备人才训练营闭营仪式暨总结表彰会在温岭举行。闭营仪式总结了本次训练营的训练情况,并对表现优秀的运动员进行表彰。据悉,本次训练营旨在进一步加强全国田径单项奥林匹克高水平后备人才基地建设,加强高水平后备人才选拔、培养工作指导和教练员培训。

(通讯员 王崇辉)

@玉环

本报讯 8月15日下午,玉环县流管局组织的“异地他乡榴岛我家”——2016小候鸟夏令营活动展开,来自各地的60多名小候鸟一起牵手,快乐飞翔在夏令营里。孩子们们还一同参加了有奖趣味游戏体育活动,在“拍拍拍”的口令和击掌声中,投入到各个趣味比赛中。既长知识,又交朋友,整整一个下午的夏令营活动下来,收获快乐和感动的小候鸟们纷纷表示要自立自强,健康快乐地成长,让父母在第二故乡打拼更安心。

(通讯员 詹智)

@龙泉

本报讯 日前,龙泉市首届全民健身项目展示会在大剧院隆重举行。活动中,来自龙泉市各健身团体展示了广场健身舞、龙泉剑、太极拳、足球操、篮球操、街舞等节目。精彩的表演,展现了龙泉市群众体育的风采。龙泉老年体育协会还在大剧院摆放了体育展板,吸引很多市民朋友观看,营造了全民健身的良好氛围,普及了体育健身知识,进一步引导了广大群众科学健身。

(通讯员 许东宝)