

宁海深山飞出金凤凰 蝉联两届世界冠军

近日,在泰国曼谷举行的2017年世界少年举重锦标赛暨2018年布宜诺斯艾利斯青奥会选拔赛上,宁海县举重小将俞梦倩以总成绩第一、抓举第二的成绩勇摘53公斤级金牌,蝉联两届世界少年举重锦标赛冠军,并获得2018年布宜诺斯艾利斯青奥会参赛资格。

俞梦倩结缘举重还得从2010年说起。当时县体育局竞训科科长郑海萍和县举重教练范玲亚为了配合宁波市举重教练王秀芬挑选举重苗子的工作,如大海捞针般走访全县各个学校。经过初选,深甽镇共有两人入选,俞梦倩便是其中一个。

当时俞梦倩的父母觉得举重训练很辛苦,又要长年在外面,十分不舍。不过,才十岁的俞梦倩却主动站出来而且态度坚决地表示愿意尝试。

运动员的训练真得很艰辛。与俞梦倩一起被选中的另一个孩子就中途放弃了。同伴的离开丝毫没有影响到俞梦倩。凭着对体育的那份热爱和执着,日复一日地进行艰辛又枯燥的训练。在教练王秀芬的关爱和指导下,俞梦倩开始在举重台上熠熠发光,屡获斩获全国以及省市举重比赛的冠军。

2016年,俞梦倩首战马来西亚举行的2016年世界少年举重锦标赛,在女子53公斤级比赛中获得挺举冠军和总成绩第一名,摘得了她人生中第一枚世界级金牌,而且是双冠军;今年,俞梦倩在泰国举行的2017年世界少年举重锦标赛中,再次夺金,蝉联两届世界冠军。

十岁离家,十六岁站上世界举重舞台。从一个什么都不懂的孩子,直到今日的世界冠军,除了依靠自己坚持与不屈不挠的精神,俞梦倩最想感谢的就是恩师王秀芬和孙彩艳了。她说:“我跟了王教练五年,她很照顾我,刚进队时,因为年少体质差,老是生病半夜发烧,都是王教练半夜带我去医院的,还不眠不休地照顾我。”

对此,王秀芳也感慨万千。回想挑选举重苗子的那年,可谓一波三折。看到俞梦倩如今的成绩,王秀芳

比任何人还要开心,每次大赛,王秀芳都会通过视频给姑娘打气。

说起孙彩艳,俞梦倩非常感激。去年进入宁波市体工大队后,师从孙教练。因为举重是按运动员的体重量级比赛,所以控制体重非常重要,平时不能摄入高脂肪的食物和大量的水。有时,俞梦倩在比赛前因不小心饮水过量,导致体重失衡,那就需要做降重运动。为了更好地帮俞梦倩达到降重的效果,孙彩艳甚至还陪着爬楼梯,从1楼爬到16楼,一遍又一遍。

遇到两位良师,是俞梦倩的幸运,她们的关怀和善解人意,也让从小离家的俞梦倩享受到亲人般的关怀。俞梦倩一路走来是幸运的,当然也离不开她的勤奋刻苦,期待姑娘在举重舞台上收获更多成绩,不断突破自我。

(通讯员 王静雅)

宁波要建“围棋城” 到2022年,力争围棋人口达到30万

近日,由宁波市围棋协会编撰的《宁波围棋十年历程(2006年—2015年)》书稿完成。“这个十年,我们提出了建设宁波围棋城的长远目标,提升管理水平,强化围棋文化宣传,营造围棋持续发展的良好环境,促进宁波围棋运动更快、更好地发展,调研了宁波围棋产业竞技市场,推出了‘东方大港杯’等有影响力的赛事,培养了一批职业棋手,全市围棋人口快速增长,达到了20万人。”市围棋协会人士介绍。

中日围棋史不乏宁波棋手

在中国围棋史上,不乏宁波棋手留下的印迹。

为了使这个传统项目持续发展,市围棋协会提出了建设“围棋城”的长远目标,主要包括:至2022年,力争在全市中学、小学、幼儿园普及围棋艺术教育,围棋人口达30万;通过梯队建设,培养宁波本地优秀的围棋职业棋手和业余棋手,积极组建市职业围棋队参加全国比赛;建设棋院专用的训练用房和举办竞赛的较大场地及综合设施,长期举办“东方大港杯”全国业余围棋赛及各类成年、青少年、幼儿比赛等。

职业棋手甬将也抢眼

据介绍,1989年宁波市围棋协会建立以来,在全市、县(市、区)举办围棋竞赛1000余次,参赛棋手10万余人次,其中市级围棋比赛形成了规范体系,包括市团体赛、段位赛、霸王赛、冠军赛、名人赛、少儿赛、幼儿赛、精英赛等大型比赛,有力推进了宁波围棋的发展。

2005年之前,作为当时全国围棋发展较好的几个地区之一,宁波的围棋学习场所其实非常有限,注册运动员的人数仅100多人。经过10多年发展,该市已有俱乐部、棋院、培训中心等围棋培训机构200余家,接受训练的学生近2000人,注册运动员10000余人,每年市段位赛举行3次,每次参赛人数由2006年的不足百人(86人)到现在已达到2000人。

在此基础上,宁波市也培养了不少职业棋手,继早期进入专业行列的王亦民七段、朱松力六段、朱阿逸二段、黄明磊初段之后,黄晨、周贺玺、谢科、汪雨博(女)、伊凌涛、袁亨昱(女)等一批新锐小将又先后冲段成功,现今共有围棋职业棋手10名。

(通讯员 戴斌 忻志华)



化,在习武中可以感受武术带给人的精神和文化,培养自己积极阳光、坚强独立的气质。”周利南说。

不过现在,周利南最重要的事情就是备战全运会健身气功比赛浙江省选拔赛,她已经连过两关。“能过两轮选拔赛,已经是对我的肯定,集训中我相信自己也能做得很出色。既然都已经参加了比赛,自然不能服输,要做就要做到最好。”周利南打趣道。

“气功萌妹”巾帼不让须眉 从弱不禁风到披上武袍战赛场

本报记者 朱郑远

练健身气功的人很多,但是能把健身气功打进全运会的人就不多了,周利南现在就在为这个目标努力着。别以为周利南是一名健身气功的“老前辈”,她可是全运会群众项目健身气功比赛浙江省选拔赛中的年轻面孔之一。

今年23岁的周利南是土生土长的宁波北仑人,大学才开始接触健身气功,到现在不到4年时间。虽然练功时间不长,但周利南对于健身气功动作的掌握即使与练了很久的“老前辈”相比也毫不逊色,这得益于周利南15年的习武经历。

小学一年级时,因为身体素质差,周利南就被父母送去习武。回忆起小时候的自己,周利南用“弱不禁风”来形容,不过练了这么久,周利南也已经摆脱了瘦弱的身躯,“你看我的手臂,肌肉锻炼得十分有线条感。”周利南为记者展示了一番“力量美”。

对于周利南来说,每次最痛苦的就是柔韧训练。“刚开始压腿、拉韧带,

一节课下来,浑身要酸痛几天,感觉胯都要断了,上楼梯连腿都抬不起来。”周利南说,因为太累,自己一度想要放弃,没想到咬牙坚持住以后,突然发现身体各种不舒服的小毛病也开始逐渐消失,身体素质有了明显改善,睡眠质量也比以前好得多,就一直坚持到现在。

长年习武的经历,让周利南对健身气功的掌握十分得心应手,但是刚开始练的时候差点没“憋”死她。健身气功和传统武术不同,可以说是两个极端——一动一静,周利南恰恰是一个活泼的性格,而传统武术也需要“跑来跑去”。健身气功则不同,它不仅动作慢,而且基本上所有的动作都能在方圆一寸间完成。“一开始练健身气功,我老是耐不住性子,后来我都是闭着眼睛练,希望自己一睁开眼睛就能完成动作。”

对于周利南来说,这段习武经历还给她带来了一笔宝贵的精神财富,“武术本身就是一种源远流长的文



门球高手展风采

近日,为期三天的宁波市第八届“骆驼杯”门球邀请赛决赛落下帷幕。来自全市近百支门球队的200多名爱好者参与角逐。最终,余姚干溪门球队和骆驼街道门球队并列获得第一。

通讯员 汤越 文/摄