

以赛代练 快乐集训 宁波迎来两支国字号训练队

日前,宁波迎来两支国字号训练队。11月12日至16日,正在北仑集训的中国男子沙滩足球队队员前往舟山代表各自俱乐部参加全国男子沙滩足球锦标赛。与此同时,国家举重队一行70多人直接从衢州开化转训宁波鄞江重竞技训练基地,他们将在这里度过为期两个月的快乐集训时光。



提高运动员技能 备战不停歇 中国男子沙滩足球队剑指亚锦赛、亚沙会

11月10日,中国男子沙滩足球队在领队付玉培的带领下,来到北仑梅山湾沙滩足球训练中心,展开为期两周的集训,备战2021年亚洲沙滩足球锦标赛和亚洲沙滩运动会。

此次参加集训的18名队员来自各行各业,有高校大学生、教师、公司职员等。受疫情影响,原本在今年举办的亚洲沙滩足球锦标赛和亚洲沙滩

运动会推迟到2021年4月举行,外籍主教练拉米罗·阿玛雷利目前还无法赶到中国执教,此次集训由来自成都足协的单治平担任中方教练。11月21日、22日两日,中国男子沙滩足球队还将参加在梅山湾沙滩足球训练中心举行的全国沙滩足球挑战赛。

付玉培表示,备战工作一步也不能停,目的就是尽量在集训期间多打

比赛,提高运动员的技能,随时准备出战2021年亚洲沙滩足球锦标赛和亚洲沙滩运动会。

2019年11月4日,中国足球协会沙滩足球训练中心落户北仑梅山湾。中国足球协会沙滩足球训练中心位于梅山湾沙滩公园南侧,拥有沙地面积4200多平方米,设置固定看台座位3000个。

两年省运会夺冠 如今全国夺冠 这个宁波射箭“小花” 精彩绽放

本报讯 日前,2020年全国射箭冠军赛在海南省白沙黎族自治县落下帷幕,这是暨全国射箭室外锦标赛后又一场重要的比赛。宁波体育运动学校培养输送的射箭运动员李木子与浙江省队队友金涛联手夺得混合团体冠军。教练王孝庶表示:“李木子是一个非常有潜力的孩子,有望进入国家队。”

本次比赛为期10天,共有来自全国29个省、区、市的295名运动员参加比赛。

这项混合团体射箭比赛总共要打四个距离:70米、60米、50米、30米,所有的队员捉对厮杀打淘汰赛,笑到最后就是冠军。金涛、李木子分别是浙江省队男、女队成绩最好的一个,两人不负众望。

目前在浙江省射箭队共有五名体校培养的运动员:李木子、朱宏露、金桦、赵晓宣和马钺杰。2004年出生的李木子是年纪最小的一个。

李木子与射箭结缘是在小学二年级,那时学校开展射箭项目,体育老师让她去练习。宁波体育运动学校射箭教练王孝庶前去挑选射箭苗子,一眼看中了李木子,在她五年级时招至学校。

凭借着刻苦的训练,和教练苦心栽培,李木子在2018年浙江省省运会上大放异彩。她在女子丙组个人全能比赛中打出了700环的好成绩而夺冠。随后,李木子被浙江射箭队教练看中进入省队。王孝庶表示,拿到全国冠军之后,李木子下一个目标是进入国家队,获得更好成绩。

(通讯员 陈皎宇)

储备体能 完成冬训 国家举重队再次转训鄞州

国家举重队本次来宁波集训名单中,男队、女队包括奥运冠军石智勇、吕小军、邓薇等30多名运动员将围绕体能、核心等训练目标任务开展集训周期,为备战东京奥运会蓄力。

今年5月中旬,国家举重队就曾来到宁波鄞江基地转训,该基地毗邻鄞江中学,配套设施齐全,专项和体能训练设施、桑拿恢复设备、食宿保障等各方面都得到队员

们的普遍认可。为了更好地保障国家举重队本次转训备战工作,鄞江基地新建了一个专业举重训练馆,配备了崭新的举重训练台和训练器材,为女队的转训提供了更完备的硬件条件。

在第一周的恢复性训练中,除了专项训练外,体能依然是常抓不懈的重要内容之一。在女队的体能训练课上,障碍跑、踢足球、负重平板、游戏性

身体对抗等项目丰富多彩,这种寓教于乐的方式让枯燥的体能训练充满趣味性,也易于被队员接受。男队的体能训练更多借助于器械,皮筋、滚轮、跳绳、变速自行车以及小重量多组数试举等训练项目,有助于刚结束比赛的队员们快速恢复身体能力。储备好体能,也将有助于队员们更好地投入到高强度的冬训。

(通讯员 袁雪婧 范晓磊 张启伟)

宁波再添象棋国家大师 15岁小将徐昱俊科跻身大师行列

本报讯 日前,在河北秦皇岛结束的2020年全国象棋团体锦标赛上,宁波15岁小将徐昱俊科获得团体第五名。根据规程,他获得了晋升运动健将、成为象棋国家大师的资格。

至此,徐昱俊科成为了宁波第三个男子象棋国家大师,此前宁波两位男子象棋国家大师是邱东和谢丹枫。徐昱俊科正是谢丹枫的得意门生,自2016年以来在谢丹枫的指点下棋艺迅速提升。

目前就读于宁波二中的徐昱俊科是宁波市中国象棋项目的青少年优秀选手之一,近年来在宁波市象棋甲级联赛、省智力运动会和全国象棋个人锦标赛上都有不错的表现。

2017年,全国象棋业余棋王赛浙江赛区宁波市预选赛上,徐昱俊科是男子少年组冠军,当年他还入选了宁波市队备战省体育大会等赛事的名单。2018年浙江省智运会象棋比赛中,宁波队发挥神勇,夺得11枚金牌



中的9枚,其中的少年组男子个人赛,徐昱俊科获得亚军。

去年,徐昱俊科参加了全国象棋个人锦标赛,在乙组比赛中成绩不俗,成为36名新晋全国个人赛甲级选手行列的棋手之一。今年他又代表杭州智力运动学校参加了全国象棋甲级联赛预选赛。此次在全国象棋团体锦标

赛上,他与世界冠军洪智、汪洋等名将携手作战,最终获得团体第五名。根据竞赛规程和国家体育总局颁布的《象棋运动员技术等级标准》,徐昱俊科凭借全国团体第五名的成绩,获得了申报国家级运动健将(象棋国家大师)的资格。

(通讯员 戴斌)