

牢记革命历史 狠抓体能训练 浙江水军划船重走长征路

为贯彻落实国家体育总局党组“狠抓体能、恶补短板”的备战要求,开展好中国赛艇协会、中国皮划艇协会提出的“划船重走长征路”全国体能大比武的比赛。日前,省水上运动管理中心组织了7支队伍,共82人参与“划船重走长征路”活动。

为了让运动员们重温长征路,中国赛艇协会、中国皮划艇协会别出心裁地根据长征路线设计赛段分别是:湘江段(1700公里8天)—遵义段(1600公里8天)—娄山关段(1300公里8天)—乌江段(1100公里5天)—金沙江段(1300公里6天)—大渡河(1000公里5天)—夹金山段(1000公里5天)—诺尔盖段(1000公里5天)—腊子口段(1000公里5天)—吴起段(1500公里7天)。

8月6日是湘江段的第4天比赛日,队员们与前几个比赛日一样,清晨5:30赶着气温还不高就开启了“重划长征路”。经过前几个比赛日的适应,队员们渐入佳境,设备问题也在科研人员的协助下逐步完善。

最不适应赛艇测功仪的是皮划艇的运动员,队员们需要重新学习拉测功仪的姿态要领,在保证正确姿态的前提下,皮划艇组14名队员每天每人需要完成15公里,这对队员们来说是不小的挑战。“今天第四天已经开始适应,我把15公里分



成两个阶段完成:上午7公里,下午再完成8公里。目前最大的反应就是腿部肌肉比较酸胀。”女子皮艇运动员钱秋蓉说,“赛艇测功仪是一项全身运动,我想通过两个月的坚持,会促进水上专项的提高。”

经过一天的“重划长征路”,训练科工作人员在第一时间整理出7组82人的所有数据。女子赛艇组10人以254.608公里率先完成了当日的比赛任务,在男女混合的162名队伍当中排名第83名。目前浙江女子赛艇组已经完成948.658公里,用时68.721小时。

“一方面,‘云比赛’模式使我们的运动员重温革命历史,更

能深刻地理解红军长征的意义;另一方面,通过这种马拉松式的拉锯战比赛,对我们狠抓运动员的体能也提出了更高的要求。”省水上运动管理中心主任孟关良对自己麾下的运动员们充满信心,“在训练上质变发生前,一定是量积累的。通过60天每天坚持20公里的比赛模式,我没有理由不相信运动员的体能不会发生变化。”

根据要求“划船重走长征路”全国体能大比武的活动将持续2个月,省水上运动管理中心每一位皮划艇赛艇队员平均每天需要划20公里,两个月时间一个组的运动员就可完成绕行地球3圈。(通讯员 徐小梅)

举行升旗仪式 弘扬校训精神 浙体职院喜迎“八八”校庆

本报讯 8月8日,浙江体育职业技术学院在金牌广场举行“校荣我荣,我与学院共奋进”主题升旗仪式,庆祝“八八”校庆。学院党委副书记、院长占旭刚发表主题讲话,体操运动员罗欢代表运动员做国旗下的发言。学院领导班子成员、机关各处室和直属单位副处以上干部,各竞技体育系教职工和运动员参加了升旗仪式。

新周期以来,学院紧抓竞技体育大改革大发展的好时期,提出了建标杆体职院、创本科院校的发展思路,实施“政治立院”“开放活院”“制度治院”“文化兴院”“队伍强院”的大行动,确立了“奥运届届有金、亚运全运一届超一届、冬奥参赛零突破”的三大目标任务,推行了“五环党建”“第一书记”教练员第一思政员等一系列思想建设举措,各项事业进一步打开了新的局面,取得了新的突破。

当前的浙江体育职业技术学院正迎来难得的发展机会,全院上下正全力备战东京奥运会、陕西全运会、杭州亚运会,将借时借力整体推进校园基础改建和环境提升,努力建设一座更有魅力更具张力的校园,努力争取各方面资源,积极推动竞技体育本科院校的建设。

升旗仪式后,学院领导、机关各处室和直属单位的党员干部深入各竞技体育系观摩运动队训练,感受夏训氛围,实地了解训练备战情况和服务需求。(通讯员 周方建)

练拳击、学舞蹈不耽误打网球 中巡赛安宁站韩馨蕴女双加冕

本报记者 戴瑞震 综合报道

本报讯 中国网球巡回赛安宁站8月8日率先结束女单、女双的比赛。决赛中,韩馨蕴与朱皑雯组合对战汤千慧与蒋欣玗组合,双方激战三盘,第三盘“抢十”大战,双方战至5:5,韩馨蕴与朱皑雯抓住机会,10:6拿下比赛,捧起女双奖杯。“我们的组合是第一次合作,沟通非常顺畅,合作很默契,很开心能拿下中巡赛首站冠军。”韩馨蕴说。

疫情导致国内外的网球比赛中断了半年,但对于中国女网金花韩馨蕴来说,在没有比赛的这半年里,她试着打破完全以网球训练为中心的单调生活。通过参与拳击、爵士舞、乒乓球、游泳、爬山等运动,韩馨蕴发现了许多新乐趣,并且因为多样化的运动方式有助于提升个人综合素质,自己的网球技能也因此受益。

韩馨蕴说自己很久之前就想学习拳击,倒不是为了防身,而是因为拳击训练可以提升运动员的发力,这对网球运动员非常重要。想归想,却一直没机会去练。近半年来,受疫情影响,体育赛事全面中断。韩馨蕴说自己能做到只有训练,但又不能每天只是练网球,早就埋在心底的练拳击的想法终于可以付诸于实际。

除了拳击之外,韩馨蕴对跳舞也一直很有兴趣,这半年来,她也把跳爵士舞的愿望变为现实。韩馨蕴说,小威是国际女子

网球界出了名的跳舞高手,自己在练习了爵士舞之后也深深的爱上了跳舞。对于网球运动员来说,跳舞还有助于提高运动员的协调性和手脚配合能力。

韩馨蕴还在这半年打起了乒乓球,因为她的父母爱打乒乓球,自家楼下正好又有乒乓球台。韩馨蕴说,以前总是看父母去打乒乓球,现在终于可以和她们一起打了。

加上游泳、跑步、爬山等运动,韩馨蕴这半年的生活一点都不枯燥。多样化运动的训练效果立竿见影,韩馨蕴说自己的网球的专项技能有了提升,颈部、腰部的伤病情况也有了明显好转。

“其实很早就知道,多样化的运动训练效果更好,但是一直没时间去实践。”韩馨蕴表示,“这次疫情因为给了自己充足的训练时间,使我终于切身体会到了多样化运动的好处。日后等我做了教练,我一定把这个经验传授给更多孩子。”

