

田径冠军赛拿下双冠 为梦想继续扬帆起航 裘双佳:道路虽艰辛,但我已经准备好了

本报记者 余敏刚

在前不久举行的2020浙江省少年儿童田径冠军赛比赛中,15岁小将裘双佳代表奉化队在15岁乙组女子跳高和15岁乙组五项全能比赛中获得两项第一。她曾在2018年省运会取得三项全能金牌,算得上是这一项目青年组的省内领军人物。

高挑的身材、黝黑的皮肤、弯弯的眉眼、甜甜的笑容,是裘双佳留给记者的第一印象。裘双佳是奉化人,她与田径的故事,和她的启蒙教练张艳玲有着不解之缘。2014年,就读奉化居敬小学的裘双佳被张艳玲一眼相中,进入了宁波市体育运动学校。

“魔鬼”训练,成绩大幅提高

五项全能是一个非常艰苦的运动项目,项目多,体能消耗大,单调、枯燥、繁琐是这个项目的标签。在刚接触这个项目时,裘双佳还是一个零基础的队员,经常跟不上训练节奏,张艳玲就让主力队员充当“车头”带动她进行间歇训练,以大带小,大小融合,强弱互补。通过这样的训练方法,裘双佳渐渐地跟上了训练节奏。

此外,张艳玲根据裘双佳的实际情况以及各方面因素考量,通过每天设置大约4公里的慢跑、放松跑或大步跑等,以及协调性力量训练等不同种类的训练方式和强度,均衡的训练方法让裘双佳的成绩有了大幅度提高。同时,张艳玲在训练之余还不断打磨队员们的意志力,也就是在这样艰苦的训练下,裘双佳的成绩逐渐趋于稳定,始终保持前列。

训练中的她,一丝不苟

在张艳玲的眼中,裘双佳是个非常开朗、自信、努力的队员。就像她的名字一样——双佳,不仅像野草一样顽强不息,也同样“野蛮”生长。基础训练课上,裘双佳会反复练习每个协调性动作,力求做到标准;无论处于何种恶劣天气,努力完成每一次训练。作为一名运动员,需要忌口,裘双佳平时很自律,几乎不吃外面的东西。“好好吃饭,按时休息”,听上去很简单,但对于一个十几岁的孩子来说,做起来并不容易,而她却坚持了许多年。

6年的青葱岁月,是她用汗水和泪水浇灌的艰辛之路。夏天天气闷

热,跑长距离的课身体会出现胸闷、喘不过气的情况;年复一日的训练也让她的脚磨出了数不清的血泡,每跑一步都感觉刺痛到全身,最后脚都疼得麻木了。有些队员回到宿舍会偷偷抹眼泪,但她没有。她觉得这就是人生的历练,是成长的必经之路。

逐渐成熟,为梦想继续奋斗

在裘双佳心中,体校就是她第二个家,现在每次比赛前,裘双佳会做很多功课,会事先了解对手,再分析对手的类型,想出应对的战术。赛后还会找教练分析比赛中的表现,再根据教练的分析更好地认识和提升自己。

同样,裘双佳与同龄的孩子一样,也有自己的偶像,她是王宇的忠实粉丝,他的每场跳高比赛都会观看,而课余时间,她也会和其他小伙伴们一起打打篮球,听听音乐。

“我的生活很简单。未来,我想一步一步脚踏实地,在下一届省运会、全运会、甚至有朝一日站上国际比赛的最高领奖台,让更多的人认识我。虽然这条路会很艰辛,但是我已经准备好了。”裘双佳的目光注视前方,坚定地说。

象山首家百姓健身房开馆

本报讯 近日,位于县全民健身活动中心的象山县首个百姓健身房开馆。未来象山县还将有12个百姓健身房投入使用。

据了解,该馆由宁波基立体育文化发展有限公司斥资建设,共3层1500平方米,宽敞的综合健身房内配备了数台跑步机、椭圆机和坐式单车等多种类健身器材。同时,设有瑜伽室、排舞房、操舞房、棋类区、乒乓球室、拳击台等,并推出泰拳、武术等特色运动项目,还为锻炼都准备了宽敞卫生的淋浴房;象山县国民体质监测中心也位于该健身房内,并有专业人员为市民解答;全年会员收费不高于500元。

象山县文化和广电旅游体育局局长陈淑萍表示,全民健身活动中心百姓健身房的落成,是象山县社会力量办体育的又一体典范,为市民强身健体提供了又一个优质场所。同时,也希望更多的社会力量参与到公共体育事业中来,积极倡导全民健康生活方式和科学运动健身,让人民群众拥有更多、更全面的获得感和幸福感。

此外,另外12家百姓健身房将陆续在9月份投入使用,均位于各乡镇的人口密集的行政村内,面积150-500平方米不等,建设场地主要利用已有的社区文化中心、党群服务中心、农村文化礼堂等,以紧凑型场地为主,健身器材都按城市百姓健身房的标准来配置,届时,县体育部门还会选派社会指导员进行现场教学。

(通讯员 林飞飞)



足球小将“放大招”

日前,2020年小甬超联赛圆满结束,经过5天角逐,海曙好美秋千队勇夺冠军。

通讯员 俞学丰

青山绿水间,合兴村打造美丽乡村马拉松

本报讯 日前,2020年全民健身日宁波小港第五届葡萄音乐马拉松嘉年华暨小港街道第七届全民运动会迷你马拉松团体赛在小港街道合兴村举行。

据悉,此次赛事对线路进行优化升级,网罗了众多富有小港乡村特色的田园风光,且提升了赛道环境,整个赛道蜿蜒曲折,一步一景,

参赛选手在比赛的同时,还能领略优美的自然人文景观,让紧张的身心得到舒缓与放松。

“沿途景色很漂亮,空气也清新,跑起来很舒畅。”参加7.5KM赛程的李女士表示,这是她第一次来小港合兴村,也是第一次参加乡村马拉松,“刚才跑过一大片荷花池时,我觉得周边

景色很好看,忍不住放慢脚步多看了几眼,有机会再来这里逛逛顺便买点葡萄。”

此次活动将乡村振兴与推动全民健身、全民健康融合发展。以“体育+文娱”的活动模式充分展现地域风土人情,借助体育的力量,助力乡村振兴的发展。

(通讯员 李欢腾)

鄞州足球少年英姿飒爽书写新篇章

本报讯 在刚刚结束的2020年浙江省青少年足球锦标赛中,以鄞州足球小将为主力班底的各级宁波市足球队获得优异成绩,男子丙组冠军,男子乙组季军,男子甲组第四名。8月16日下午,鄞州区文广旅游

体育局局长王力波一行到姜山镇中学进行慰问及座谈。

王力波对鄞州足球小将们在去年市第十八届运动会男子丙组决赛中顽强拼搏的表现历历在目,同时,也对鄞州足球的未来之星提出三个

希望,希望他们不忘鄞州、不忘学习、不忘坚持训练。

座谈会后,还举行了2020年宁波市足球超级联赛鄞州FC队众将士出征仪式。

(通讯员 陆 婴)



短消息

@余姚

本报讯 近日,余姚首家公益性武术培训公司——余姚市安和武术培训有限公司在临山镇成立,该公司旨在为临山镇籍贫困学生及贫困家庭中的武术爱好者提供免费培训服务,为区域武术文化发展提供新动力。

(通讯员 方娟英)

@镇海

本报讯 近日,镇海区户外运动协会召开第一次会员代表大会,标志着协会正式成立。会上选举产生会长、副会长、秘书长,并举行授牌仪式。

(通讯员 朱 恒)

@北仑

本报讯 近日,青年北仑·北仑区第八届全民运动会暨第六届职工运动会八人制足球比赛落幕。共有22支足球队、近400名运动员参与,最终郭巨街道代表队获得冠军。

(通讯员 李欢腾)

@奉化

本报讯 近日,2020年奉化区田径教练员培训班在奉化高级中学田径场举行。共有来自区各中小(职技校)学校的66位体育老师(教练员)参加。(通讯员 周 力)