

积极调整状态,寻求内部突破

浙江智力运动:提升实力,扬帆起航

见习记者 申庆品君

冬训·直击现场

今年出于疫情防控的需求,各队训练备战都发生了改变,但对于浙江省智力运动管理中心的棋类项目来说,反而成为了一次机遇。通过和国家队、其他省市队伍的优秀选手线上对决,以及队伍内部多次大循环对抗等方式,队员们始终保持着最佳的训练状态,向今年即将开启的各类赛事发起冲刺。

另一方面,省智力运动管理中心的航海模型项目,每个队员的模型也都在加紧制作中,预计年后将外出试航。日前,记者走进智力运动管理中心,一探究竟。



象棋·黄竹风 加强体能训练,借助人工智能提升实力

来到省智力运动管理中心的象棋训练室,队员们正在复盘前几天的内部对抗赛,他们一一走上讲台,对自己的棋局进行讲解,相互研究,相互学习。教练黄竹风也在台下认真地听着,作为上一届全国智运会象棋项目的冠军,他对自己提出了更高的要求。除了每天研究棋局,参加内部循环赛和线上对抗赛外,他还借助与人工智能的对抗精进棋艺,积极参加体能训练,让自己的身体和心理状态都保持在一个较好的水平。

如果你认为棋类运动的日常

就是下棋,那可就错了。原来,他们也会时常“撸铁”。虽然,强度并不算特别大,但在健身房跑跑步、练练器械也是他们训练内容之一。黄竹风说:“我们平时活动较少,增加体能训练能够提升身体素质。其次,象棋并不是大家印象中纯靠脑力的项目,如果遇到长达七八个小时的高强度对局,良好的身体素质能使我们比赛中保持更好的状态。”

“去年到今年,前期线上训练,归队之后,教练组第一件事就是安排体能训练,借此让大家保持积极进行体能训练的状态。”象棋队主

教练金海英告诉记者,除体能训练外,教练组还组织了高强度的内部训练赛,采用大循环的模式,决出男子前四,女子前二,再分别决出冠军。“我们还设置了末位淘汰赛制,通过这样的内部激烈对抗,激发队员们力争上游的心态,营造积极向上的氛围。”

持续的对抗训练,人工智能的加持,以及体能训练对身体状态的提升,让黄竹风信心十足。“冬训以来各方面状态都很不错,2021年打算冲击更好的成绩,争取代表浙江拿下更多冠军。”黄竹风说。

围棋·蓝天 线上加压对抗,保持最佳训练状态

围棋队主教练蓝天告诉记者,虽然现在临近春节,但队内训练工作仍然抓得很紧。在北京国家队的队员们目前采取间歇性集中训练的方式,在晚上还会组织加压训

练,通过在网上与冠军选手进行高强度对决,让队员们时刻处于备战状态。

另一方面,位于杭州的国家二队,集中训练的时间相对国家队会

少一些,但同样安排有网上训练。“虽然网上训练的对象不是冠军选手,但我们会根据每一位选手的具体情况,针对性地安排对手,达到取长补短的效果。”蓝天说。

航海模型·陈卢宁宁 仔细打磨船只,向最高荣誉发起冲刺

航海模型的“根据地”算得上是整个省智力运动管理中心最热闹的地方,隔着些路程就能听到车床运作发出的声音。走进训练室,到处都是各种航海模型,有制作完成的,也有正在制作中的。“这个地方我建议还是再调整一下,感觉胶涂得不是很好。”曾多次代表团队和个人拿到全国航模锦标赛无动力帆船项目冠军的陈卢宁宁,正和队里其他几位选手一起制作模型,并根据自己的经验提供一些建

议。“我们冬训已经两个多月了,和往年一样,冬训期间是我们制作新模型的时候。这艘正在做的船,过完年大概再花一个月就可以完成,之后就是试航调试了。”

陈卢宁宁表示,航海模型中,无动力帆船是一个很需要操作技巧和脑力的项目。因为模型自身并不具备动力,只是单纯依靠风的力量前进,所以需要选手对风有很敏锐的感知,当赛场上的风产生变化时,要及时调整操作。正是因为赛场上有太多的不确定性,所以具备良好的

随机应变能力,以及保持一个平稳的心态就显得特别重要。“我一般会提前到赛场了解比赛场地,做到心中有数,比赛过程中放松心态,做到正常水平发挥就可以。”

新一年的赛事即将开启,各地的训练都在紧锣密鼓地进行,空气中紧张的氛围越来越浓,这让陈卢宁宁斗志满满。放下手中的工具,她笃定地说:“希望能尽快完成模型制作,投入到之后的训练试航中去,在今年的各类比赛中,向最高荣誉发起冲刺。”

国际象棋·何英丹 创新混编模式,赋予队伍更强大的凝聚力

受疫情影响,2020年下半年国际象棋各类赛事都被取消,所以国际象棋队冬训内容主要是队内对抗赛和线上比赛。据领队何英丹介绍,今年教练组创新了训练模式,采取了队内混编对抗的训练模式。之前队伍中,主打国际比赛、全国比赛和青少年比赛的队员们,彼此之间的交流并不多,集体感不强。此次冬训的混编对抗,加强了队员之间的交流,让运动员之间的感情得到飞速增长。“以前冬训,大

队员们在上午,小队员们在下午,基本碰不到。经过这次冬训,大队员们会在结束之后主动留下来,帮助小队员们训练、学习。这样的队内氛围,最让我自豪的。”

为了检验队员们的冬训成果,对自身实力形成一个客观的认知,教练组还积极开展线上比赛。邀请国家队,国际棋联的选手参赛,让队员们与一线水平的选手比赛、交流。

“以前基本上一个月到一个半月就会有比赛,训练节奏比较紧。

今年受疫情影响,我们主要以队内循环赛和线上比赛为主。”由于担心长期在中心训练队员们有所懈怠,教练还积极组织外训工作。”何英丹告诉记者,根据训练内容,每次外训的时间大概在一到两周左右,并邀请国内资深的运动员、教练员参加。“这主要是想营造一种紧张的外部环境,通过外训的方式,让队员们保持良好的训练状态,为之后的全运会、亚运会等重要赛事做好准备。”



黄竹风



围棋队也在加紧训练



陈卢宁宁



国家队小队员正在训练