

铆足“牛”劲 积极备战 停课不停训 体校寒假集训热度不减

过几天马上是牛年春节,为积极备战省第十七届省运会和各地的市运会,进一步提升运动员体能素质,营造良好的训练氛围。我省体育健儿这段时间正铆足“牛”劲加油干,各地体校及训练点在做好疫情防控的前提下,全面进入寒假集训模式,不妨一起来看看各集训队紧张活泼的训练生活。

备战备赛迎新春 守好“小门”抓竞训



在绍兴市体育运动学校排球馆里,原国家女排主教练、现绍兴排球队总教练俞觉敏正在指导运动员折返跑和摸高跳专项测试。

据绍兴市体育运动学校校长孟建祥介绍,放寒假前后,他们“闭门不造车、闭关不停休”。学校的游泳、田径、射击、举重、摔跤、拳击、跆拳道、排球8个项目进行集训,参训的教练员26人、运动员439人,其中排球、游泳项目一日3训,其他项目一日1训,坚决杜绝出绍兴市及外省外训,允许各区县市跟训,球类及对抗类项目以跨组大队员及男女交叉陪练形式,以增加训练强度。

同时,在绍兴市奥体中心攀岩训练基地内,攀岩队员正在岩壁上进行难度基本功训练。绍兴市青少年攀岩队邵海涛总教练说,他们已给100多位队员布

置了体能和专项训练等规定的“寒假作业”。

在绍兴市奥体中心古越龙山游泳馆训练点,大批小年龄运动员在泳道里劈波斩浪,奋力泳进。市奥体中心游泳队教练员陶成池不停地掐表,一边发指令,还趁空拍下训练视频,训练结束后给孩子们分享。陶教练还在朋友圈公布小队员在泳池边过生日的温馨场面。

绍兴市体育局训竞处负责人周忠介绍,全市参加寒假集训近3500名运动员,涉及田径、游泳、皮划艇、羽毛球、攀岩、击剑和高尔夫等29大项目42个小项。采用集中与分散相结合,市体校、市水上运动中心、市奥体中心组织在训项目开展集中训练,各区、县(市)由教体局组织部署,各级体校具体牵头,各训练点落实保障场地器材。

打好基础 做好体能储备

近日,湖州吴兴少体校散打、空手道、乒乓球、足球、篮球等项目,200余名运动健儿们在全体教练员的带领下开启了冬训模式。

此次冬训是吴兴少体校全面进入新周期备战的首个集训。各运动队教练员、运动员将



严格按照学校关于冬训的相关要求,科学训练、严格管理,努力提高训练质量,充分利用此次训练周期,增强身体素质,磨练意志品质,提高技战术水平。

吴兴少体校相关负责人表示,从竞技训练的阶段特点来讲,冬训是打基础的重要阶段、是体能储备的重要阶段,冬训对于提高心血管等内脏机能、提高基础运动素质、有非常重要的作用。在寒冷的冬天,同龄人还在温暖的被窝里,而这批孩子们却已早早地起床,来到了训练场,“冬练三九”,怀揣梦想的少年们将努力通过这个严冬来实现自己的成长和超越。

特殊寒假集训 与省队队员一同训练

今年的冬季,苍南飞林文武学校与以往有所不同,虽然室外天气寒冷,但寒假训练营却开展得红红火火,有声有色。本次寒假训练营,不但飞林的拳击、散打、套路、空手道四个项目均开展了寒假集训,还邀请了省女子拳击队优秀运动员前来冬训,训练人数达150多人。众多省内拳击高手共训练,共精进,热热闹闹的训练场面成了苍南飞林文武学校寒假集训一道靓丽的风景线。

据省女子拳击队魏洪波教练介绍,省队这次前来集训的运动员,大都是全国各大拳击赛事的冠军,竞技水平高,能吃苦,能耐劳,是一批难得的好苗子,假以时日,她们定会大放异彩。

此外,在飞林文武学校寒假训练期间,温州市体育局相关领导也前来指导工作,实地查看了飞林文武学校各项目的训练情况,对飞林各项目的训练状态和训练成绩表示满意。他们勉励飞林的运动员



们刻苦训练、顽强拼搏,练出风格、练出能力、练出成绩,备战好2021年的市运会和2022年的省运会。

负责飞林文武学校寒假拳击训练的孙张杰教练说,本次寒假集训,主要是备战2021年温州市运会和2022年省运会。能够和省队的高手们一起学习训练,对飞林的运动员是很好的促进和提高。

(通讯员 杨明敏 冯建华 周航峰 徐美丽)



健身运动过大年

2月5日,在建德市新安江城区一家跆拳道馆里,众多的中小學生正在练习跆拳道。

该市中小學生根据兴趣爱好特点,以“点餐”方式参加武术、篮球、乒乓球等体育健身运动项目,磨练意志,增强体质,在快乐的运动中迎接新年的到来。

通讯员 宁文武