

“

7月25日,浙江省第十七届省运会首个比赛项目即将举行。6月底7月初,连续多场省级青少年赛事,也为宁波健儿提供了以赛带练、备战省运会的舞台。

”

以赛带练强化队伍

7月14日,2022浙江省青少年赛艇锦标赛在奉化天妃湖正式开赛,这是今年省运会赛艇比赛开赛之前全省青少年赛艇选手之间的最后一场较量,堪称省运会大赛“摸底考”。

据了解,在宁波市水上(游泳)运动学校慈溪赛艇训练基地里,30余位运动员和教练员在这里安排了一年的封闭集训时间。从目前情况来看,运动员训练水平都有一定的提升,为省运会争取佳绩打下了基础。宁波队教练朱自强表示:“通过这次省锦标赛,各队之间都会互相摸底,不过也正是因为,大家在排兵布阵上可能会打一些‘小埋伏’,保留一定实力。”

据宁波赛艇队总教练韩红升介绍,四年一届的省运会赛艇比赛是浙江赛艇项目后备人才

的一次大检阅。赛艇一直是宁波的优势项目,近几届省运会上,宁波赛艇运动员无论是金牌数还是团体总分,均处于第一梯队。

“由于现在各地市训练条件都比较好,训练规范,水平提高也很快,最终就看省运会上的发挥。目前,宁波赛艇队在省内的主要对手是杭州、绍兴、嘉兴等几支队伍。”韩红升介绍,“根据安排,运动员每天进行3次训练,累计时长七八个小时,水面训练量一天至少30公里,有时一天可达50公里。另外还要通过测功仪、力量房器械等进行身体素质锻炼。”据韩红升介绍,队伍除了紧锣密鼓训练之外,也为这些十几岁的小将专门安排文化课补习,每晚有专门的文化课教师到基地给小运动员们上课。

切磋技艺促进交流

7月17日,2022年浙江省青少年武术散打(乙、丙组)锦标赛落幕,宁波代表队勇夺5金3银3铜,金牌数和团体总分位居全省第一。赛场上,队员们以武会友、大展拳脚,并在省锦标赛佳绩的激励下吹响省运大战前的冲锋号。

就在此前,二少体邀请正在学校转训的泉州散打队举行了一场别开生面的交流赛,两队教练员、运动员现场观摩交流。实战中,双方教练员悉心指导,队员们激情彭拜、奋勇拼搏,击头、旋转等技术的运用亮点纷呈,双方均展现了良好的竞技状态和水

平。二少体散打队教练员徐敬旗表示,通过本次实战交流进一步提升了比赛经验,队员们将继续以赛促练,以赛促改、以赛促学,不断提升队伍的竞技实力,力争在省运会上取得优异成绩。

据了解,在备战省运会的过程中,学校积极采用“走出去、请进来”的备战方式,加大与省内外高水平运动队切磋交流。截至目前,学校已安排柔道队赴江苏泰州外训、摔跤队赴湖南长沙和福州转训、跆拳道队赴绍兴训练交流等外赛外训工作,全力争取完成省运会目标任务。

厉兵秣马 宁波健儿吹起决战省运集结号

通讯员 郑俊之 本报记者 张莺



积极筹备稳步提升

7月的宁波热浪滚滚,在宁波小球中心的训练场上,队员们并没有因为高温炙烤而懈怠。在省运冲刺最后时刻,各训练队无惧高温“烤”验,用汗水和热血如火如荼地开展训练,为的就是决战省运,创造宁波小球新辉煌。

随着省运会进入倒计时,小球各个项目已经进入到了全面冲刺的阶段。在前不久的省乒乓球冠军赛,宁波队获得3金3银6铜,在省网球两站积分赛,宁波队共夺得10金8银20铜。赛场上的佳绩

频传,彰显了宁波小球竞争力的不断提升。用心训练、用心竞赛、用心提升,通过以赛代训的方式,帮助运动员时刻保持竞技状态,为全面夺取省运佳绩奠定基础。

7月13日起,网球队开启了全日制的封闭集训,7月14日起,羽毛球队赴北仑开展全日制的封闭式训练。备战冲刺阶段,中心将结合每一个省运参赛队员的特点,稳扎稳打,从运动技能、技巧及心理承受能力上为省运赛场上进一步发挥做好充分准备。

争分夺秒精益求精

前不久举行的2022年浙江省少年儿童体操锦标赛上,宁波体育运动学校体操队共获得16金(其中男子11金、女子5金)8银3铜的好成绩。金牌数位居全省第一。

成绩背后离不开教练员的和运动员们的不懈努力。在比赛期间,男女队见缝插针,争分夺秒地安插训练。特别是女队在最后几天的比赛中,午饭都是直接在场解决,就是为了给运动员能多一些训练时间,能尽量多做几遍动作,加强对动作的记忆,进一步增强每个细微动

作的稳定性。因为少儿体操的特殊性,每位教练员都要全程参与保护,不敢有丝毫疏忽。又由于对队员每个动作的精益求精,在场地上随时都能听到教练员们用已经嘶哑的嗓子不停地提示和提醒大家。“很欣慰的是我们这群小运动员们也是人小志大,不怕苦,不怕累,积极配合教练认真训练,动作上一点也不马虎松懈。”体操教练表示,队伍在赛后做了全面总结,并继续努力争取以最佳状态迎接即将到来的省运会。