

他乡淬炼冠军心

绍兴健儿:剑指省运,以汗水绘就冬训图景

本报记者 陈素琴 三地受访者供图

清脆的枪声打破冬日静谧,年轻的身影在泳池中划出碧波,一次次发力只为向更高峰攀登……近段时间,绍兴的年轻运动小将们厉兵秣马,带着浓浓战意,在冬训期间为今年省运会的巅峰对决积蓄力量。



绍兴体校柔道队在训练中

绍兴体校:多元练兵提质增效

“今年个别项目的冬训在春节期间仍然继续。”绍兴市体育运动学校副校长徐哲奇介绍,作为一所市级体校,备战四年一届的省运会是学校的核心任务。今年,学校紧抓寒假冬训黄金期,以走出去拓视野、请进来补短板、以赛促训强实战的多元模式,扎实夯实竞技体育后备人才根基,让冬季训练场成为健儿成长的练兵场。

据了解,在“走出去”方面,学校各项目分赴多地开展外训交流,构建起全方位、跨区域的训练格局。举重、柔道、体操、射击等项目分赴北京、安徽、湖北、上海等地交流训练。徐哲奇表示,通过沉浸式融入不同的训练环境与竞技氛围,运动员们在对标先进中找差距,在跨区切磋中补短板,实战本领得到显著锤炼。

在“走出去”的同时,学校同步做深做实“请进来”工作,积极搭建高水平交流合训平台,让优质资源为冬训赋能。学校不仅特邀上海黄

浦体校射击队、上海浦东排球队到校开展深度交流指导,还邀请省游泳队商科元组入校开展联合训练,通过专业技术授课、分组实操切磋、战术打法研讨、同场合训比拼等多种形式,为学校射击、排球、游泳项目传经送宝,助力队员优化动作细节、更新训练理念、打磨战术配合,有效补齐各项目技术与实战短板。

“以赛促训、以赛验训更是本次冬训的核心抓手。”徐哲奇表示,学校坚持将高水平赛事作为检验训练成果的“试金石”。游泳队积极投身2026年“迎春杯”比赛,在激烈角逐中锤炼临场应变能力,积累大赛经验;排球男甲组则远赴陕西,征战全国青少年排球联赛,与来自全国各地的强队同场竞技,在高强度对抗中打磨战术配合,提升队伍整体实战水平,真正实现了“以赛代练、以赛促训”的闭环提升。



绍兴体校游泳健儿劈波斩浪

绍兴攀岩队:个性化训练助力攀上高峰

“目前第一期冬训已经结束,第二期也将启动。”绍兴市攀岩队总教练邵海涛介绍,队伍今年冬训分两期开展,在第一期训练中,运动小将们不畏严寒,在训练中都投入了最饱满的热情。

作为杭州亚运会攀岩项目举办地,羊山攀岩中心的优质设施,为小将们的能力提升提供了坚实的基础保障。每天早上八点多,队员们陆续抵达攀岩中心热身,随后在教练指导下,队员分组开展难度攀岩、速度攀岩训练。训练间隙,体能训练同步推进,基础体能、核心力量训练等多样化科目,既提升了队员们的身体素质,也增添了训练的趣味性,有效弥补了小将们在体能和技术上的短板。

冬训的艰辛,是最珍贵的成长勋章。陈诺是女子甲组队员,主攻个人速度项目。她从小学四年级开始接触攀岩,随后进入柯桥区队,但由于

身体素质相对单薄,个人竞技成绩一直未能取得大的突破。即便如此,她训练始终刻苦认真,不急不躁。而教练组也为她量身定制了训练计划,狠抓基础训练,助力她厚积薄发。2024年,陈诺迎来突破,在当年的全国青少年攀岩赛事中,她在个人速度项目上斩获四金一银,荣获全年度个人积分第一名的佳绩。“冬训虽然辛苦,但能明显感觉到自己的力量和攀爬技巧都在进步。”陈诺擦了擦脸上的汗水,眼神坚定地说,“今年的目标是通过冬训夯实基础,并在省运会上取得更好成绩。”

邵海涛向记者表示,今年冬训,最大的变化就是训练计划更具针对性,教练会根据每位队员参赛项目,制定更加个性化的训练计划。“冬训是打好基础、查漏补缺的关键时期,我们不仅注重提升队员们的竞技能力,更注重培养他们的抗压能力和拼搏精神。”邵海涛欣慰地说。

华舍中学:创新机制建立人才长河

“保持平稳,调整呼吸,举枪、瞄准、击发……”绍兴市柯桥区华舍中学射击馆内,教练寿建海不时向队员轻声叮嘱。馆内,数十个电子靶整齐排列,显示屏上跳动的环数,不仅实时记录着每一位运动员的成绩,更见证着他们日复一日的坚守与成长。

“从小学三年级到高中三年级,学校建立了全学段覆盖的人才选拔与动态调整机制。”寿建海向记者介绍,这一机制如同一条鲜活的人才长河,确保了射击人才链的持续健康循环,让每一位有天赋、有热爱的少年都能站上训练舞台。

优异成绩的持续绽放,更离不开体教融合的深度赋能与创新

实践。在2025年绍兴市青少年射击锦标赛上,以华舍中学为班底的柯桥区射击队以30金34银20铜的绝对优势,包揽金牌数、奖牌数与团体总分三项第一,用实力彰显了这一模式的丰硕成果。

在这群奋力拼搏的“神枪手”中,华舍中学八年级学子金淑轩的身影尤为亮眼。他在2025年全国射击总决赛中,凭借稳定的发挥、过硬的实力,勇夺10米气步枪混合团体、男子10米气步枪双冠,成功斩获国家级健将称号。“冬训是查漏补缺、提升实力的关键期,我希望通过这段时间的刻苦训练,打磨技术、锤炼心态,争取在省运赛场上为学校、为绍兴争光。”金淑轩的话语中,满是少年的朝气与坚定。



绍兴攀岩队进行力量训练



华舍中学射击馆内队员们专注训练