

## 积极备战 十八届省运会

### ——访宝鸡体校部分专项教练员

十七届省运会刚刚尘埃落定,十八届省运会备战工作就悄然开启。近日,市体育局新一届领导班子对十七届省运会备战、参赛工作进行了总结,并围绕十八届省运会备战工作“谋篇布局”。局领导到一线抓工作落实,对一些制

约训练的因素,比如设备器材不足、伙食补助和运动员营养等问题着手解决。

新周期,新气象。据记者了解,一些体育专项教练已着手联系县教体部门和学校开始“招兵买马”;为找到适龄体操运动员参加省运会,宝鸡体

校体操教练员现在就着手选材工作。体校每日早训,校领导凌晨五点多即下沉训练场地督训……

9月17日,围绕我市体育系统十八届省运会备战工作,宝鸡体校部分专项教练员结合自身的工作谈了措施和想法。



#### 赛艇教练赵永刚:训练要练到点子上

虽然培养了亚运冠军、世锦赛冠军,但我市赛艇、皮划艇队水上训练这么多年来一直没有自己的场地。现有的王家崖水上运动训练基地系借用,借别人的总是不方便,这成了赛艇教练赵永刚的一个心病。新一届市体育局领导班子对此问题高度重视,眼下正想法子解决。

赵永刚说,备战十八届省运

会,队伍除了抓管理、抓纪律、抓训练作风、抓精神面貌外,重点是抓训练质量,突出实效训练,杜绝无效训练。啥叫实效训练?就是认识专项运动的本质、规律,科学开展训练,把该抓的地方抓起来。通俗讲就是练到点子上。练什么?怎么练?练多少?通过运动员生理生化监测,制定科学的训练计划,让每一堂

训练计划落到实处见实效,使目标管理落实到每一天每堂课。针对队员都是十几岁的孩子,既要上文化课又要去训练的特点,队里采取手机管控、教练员进餐厅监督就餐、配合教务科抓文化课学习、每周例会做个人总结等措施。在训练质量管理上,变过程管理为结果管理,要求队员在总结时,每周成绩与上一周进行对

比,查找不足,及时改进。目前,水上项目选材工作正在进行中,预计要持续到11月。“我们要到每个学校每个村,和孩子们见面交谈。”赵永刚说,体育招生和普通学校招生不同,实际上是通过海选方式遴选运动员,看上的是适合某项运动的苗子,这个苗子具备成长为优秀运动员的潜质,这个工作艰巨而光荣!

#### 中长跑教练张涛:加强和队员的沟通

十七届省运会过后,宝鸡体校召开总结大会,中长跑教练张涛认为在队员管理上需要加强。他表示今后要在选材、队员管理上狠下功夫,要多了解队员想法,多关心他们的文化课学习,加强

和队员的沟通。张涛说,随着十七届省运会周期结束,队里有一批超龄队员已不能参加十八届省运会周期赛了。这部分队员今后将以考学为主,所以督促他们加强文化课学习,使

他们能顺利考上学,也是教练员的责任。从9月1日开始至今,张涛通过各县区基层教练、体育老师推荐,物色到一批新苗子,时机成熟后将全部引进开始“三集中”。依靠选材运动会、市运会等大

型活动发掘优秀后备人才,包括张涛在内的许多教练都认为这个选材渠道不可或缺,非常重要。此外,宝鸡体校作为全国高水平后备人才基地,张涛建议要多补充些训练器材,进一步改善运动员的伙食营养。



#### 体操教练吴钧:现在就着手选材工作



面对十八届省运会新周期,为找到备战2026年省运会的适龄苗子,宝鸡体校体操队早早动手,以前提前2年,现在提前4年即开展选材育苗工作。有30多年教龄的体操教练吴钧说,现在刚开学不久,他们已与全市各县区基本体操做得比较好的幼儿园取得联系,让他们推荐好苗子,在国庆节后将进行选拔工作。

因为是走训项目,队员们无

法像体校其他项目运动员那样集中在一起生活和训练,加之练体操的孩子年龄小,都需要家长长期送训,而各学校延时课的开展也一定程度上推迟了训练时间,所以吴钧面临的困难是训练时间无法保证。在这种情况下,唯有利用节假日、延长训练时间来弥补训练量的不足。吴钧说,在现有模式下,要努力克服困难,积极与家长、学校沟通、协调,尽量保

证队员有充足的训练时间。体育专项,选材非常重要。“我们业余体校教练员的天职是发现孩子的运动天赋,留住他,让孩子坚持从事这项运动,将来把他们输送到更高一级训练单位,达到为国家培养运动人才的目的。实际上,运动成就了孩子,但一名优秀运动员也成就了这项运动。”吴钧特别指出,练体操不长个子、拉筋影响生长这种说法纯

属对体操运动的误解。“体操运动员个子小是我们选材的结果,个子小重心低更适合体操运动。任何运动都是促进孩子们的生长而不是抑制生长,如果抑制生长,就没有存在的必要了。生长是靠骨骼发育,跟遗传、身体激素有关,跟拉筋无关。拉筋拉的是韧带,让它变软,跟生长是两回事。”吴钧呼吁媒体加大这方面宣传,让更多的孩子喜欢上体操。

#### 女子举重教练李喆:多参加全国比赛提水平

在十七届省运会上,李喆带领的宝鸡女子举重队有7名运动员拿到5块金牌、2块银牌,出色地完成了任务。当和队员携手站上领奖台,队员说“教练我好开心”时,李喆幸福感满满。省运会后,1名队员抽调到省队,目前队里仅剩6人。人少且难招,这是摆在李喆面前的最大问题。其实“女

举难招”问题在全国各地都存在,面对这种情况,就要进一步加大招生和选材的力度,通过多种渠道招生。另一个问题是和省内一些地市的女子举重运动员相比,咱宝鸡娃力量偏弱,伙食、营养还是有些跟不上。“所以我们的技术一定要过硬,训练计划一定要细致再细致,再做好运动监控,这些

方面做好了,我们的成绩还能再上一个台阶。”李喆说。

新训练周期,李喆有一个“霸气”的想法:队伍今后要积极参加全国U系列比赛,促进水平迅速提高。“全国比赛拿前三名,省级比赛拿名次就不在话下。”在工作思路,他是先抓选材,再抓梯队建设。选材若成功等于成功了一

半。下一步的重点工作是放在乙组、丙组的招生上,充实队伍。“队员新老配齐形成阶梯后,希望能有两名助教协助我的工作,抓好新队员心理建设。我相信只要把宝鸡举重队重技术、能拼搏的优良传统传承下去,循序渐进、扎实训练,十八届省运会将会取得更大成绩!”



## 第三届雍和酒海杯围棋赛落幕

### 宝鸡棋手马昭发夺得业余高段组冠军



名人组马文瑾(右)与秦长胜进行比赛

本报讯 9月18日,经过1天5轮紧张、激烈的对弈,第三届“雍和酒海杯”围棋交流赛在宝鸡棋院落幕,宝鸡棋手马昭发、邓少常、杨惠强分别夺得业余高段组冠、亚、季军。

本次比赛由宝鸡市围棋协会主办。比赛采用积分循环编排制,每局棋包干双方各40分钟,超时判负。比赛分名人组和高段组(5段及以上)两个组别,来自

我市各单位的22名业余棋手报名参赛。最终,马昭发、邓少常、杨惠强分别夺得业余高段组冠、亚、季军,陈兴友、赵强、秦长胜分别获得名人组第一、二、三名。

据了解,我市老酒收藏家马文瑾倾情赞助了这次比赛,他拿出个人收藏多年的老酒作为奖品奖励棋手。

#### 赛事速递

“都87岁了还要骑自行车,每天从我家骑到宝鸡峡水库零号终点,上午一圈,下午一圈,有时候晚上吃饭早了,又骑一圈,反正一天两三趟……”日前,家住市区太白路太白佳园小区的孙女士对记者说。

孙女士说的这名酷爱骑自行车的老人,是她的父亲孙泽声。孙老是辽宁锦州人,1965年随九冶公司的先头部队来宝鸡进行三线建设,担任抹灰工,公司撤走后他留守宝鸡继续盖房修路,直到退休。前几年他从居住了大半辈子的市区红旗路九冶家属楼搬出,跟随住在太白路的女儿生活。据孙女士介绍,父亲在66岁那年,曾骑车从宝鸡回东北老家探亲,来回3000多公里。以前酷爱骑车锻炼,现在年纪大了,这个喜好依然没变。

孙女士说,父亲每天从太白路沿河堤路骑到宝鸡峡水库零号终点,这条路环境好,车辆少,骑行锻炼的人多。记者估算,这条路单程骑行约9公里,一次往返约18公里,按照孙老的“出勤率”,一天骑行最长可达50多公里!这对一名年近九旬的老人来说,殊为不易!

## 87岁老人痴迷骑自行车

### 每天骑行,最长可达50多公里



孙泽声在骑行锻炼

据了解,由于长年坚持骑自行车锻炼,孙泽声老人身体倍棒,精神状态好。孙女士说老父亲腿脚跟年轻人似的,走路挺有劲的。到这个年

纪,除了记忆力减退,其他方面都可以。孙泽声老人活泼开朗,喜欢和年轻人一起骑车锻炼,骑行还送他一个绰号叫“快乐青年”。

(本版稿件、照片均由本报记者巨侃采写、拍摄)