

## 运动让年味儿更浓

### ——春节期间市民积极开展体育锻炼侧记

本报记者 巨侃

正月初六这天,记者走访市区几处运动场所发现,不少市民已开始“阳康”后的恢复性运动,给喜庆的年味注入了生气勃勃的“体育元素”。

沉寂好久的团结运动公园,又出现市民运动的身影。记者在现场看到,大人带小孩子踢球、打篮球、掷飞盘、放风筝的不在少数,春节家庭组团运动成为一大亮点!

在智能步道大屏上,跑友们留下了他们当月和当日的跑步记录。一名叫“黑花”的女跑友,当日跑了8.4公里,居当日运动排行榜第一名;另一名叫“ANDY”的男跑友,则以131.16公里的跑步记录,高居当月运动排行榜第一名。

在公园一侧的健身器材区,67岁

的宝鸡粮食系统退休职工王先生身手不凡,你看他纵身一跃就挂在单杠上,做几个连续翻转,让旁边的小朋友看得目瞪口呆。

随后,记者离开团结运动公园来到海棠假日酒店健身房。健身房刚恢复营业,今年63岁、身体像小伙一样壮的老健友王先生正在教练的指导下练二头肌。他说,他是退休后到健身房进行训练的,已练了三年。

在海棠游泳池,一对夫妇双双把身健。男的姓李,50多岁。他说,他和妻子“阳康”后,正月初二那天就开始游泳。“这几天至少游1000米,体力好的话再加点。我以前爱跑步、打球,后来膝关节不太好就改学游泳。老婆比我游得好,自由泳、蝶泳都是老婆教我的。”李先生说完,和妻子配合,在水中摆了一个幸福的爱心造型。



人们在团结运动公园打篮球

## 新春走基层



市民在团结运动公园小球场踢足球

## 全力以赴备战十八届省运会

### 市体育局领导看望备训人员

本报讯 1月28日上午,市体育局局长毕周海等人来到市体育运动学校等地看望慰问运动员、教练员和干部职工,鼓励大家以良好的精神状态、务实的工作作风投入新一年各项工作中。

当天,毕周海等人来到市体育运动学校、市射击射箭中心、市游泳学校、市体育运动管理中心,查看了训练场馆和学生宿舍,与教练、学生交流。毕周海详细了解了各项目运动员春节后训练安排及十八届省运会备战情况。他说,要迅速从过节的状态中走出来,按照市委、市政府的部署要求,以更高标准、更严格要求科学、刻苦训练,全力以赴备战十八届省运会,力争取得更加优异的成绩,为宝鸡体育事业发展开好局、起好步。

奋战在训练一线的运动员、教练员表示:将充分利用训练时间储备体能、磨炼意志、提高技术,为全面提升竞技水平打下坚实基础,为宝鸡体育事业发展再创佳绩。

(巨侃 崔梦麟)

## 宝鸡女篮教练全省获殊荣

### 王松侑荣获2022年度“陕西省最美篮球人”称号

本报讯 日前,记者从宝鸡市篮协获悉,宝鸡市青少年女子篮球队主教练王松侑被陕西省篮球协会评选为2022年度“陕西省最美篮球人”。

王松侑现任宝鸡市篮协理事、宝鸡市青少年女子篮球队主教练、宝鸡中学女子篮球队主教练。在投身基层青少年篮球工作的8年中,他克服困难,创造条件,做了大量的开创性工作。他带领宝鸡中学女子篮球队取得宝鸡市中学生篮球运动会七连冠。2022年5月,他带领宝鸡中学女子篮球队参加陕西省中学生校园篮球锦标赛获得亚军。近两年,在王松侑筹划和组织下,宝鸡地区组建了宝鸡市女子篮球队梯队,激发了区域青少年参与篮球活动和训练的热情,为宝鸡青少年篮球运动的推广作出了贡献。

本报记者 巨侃



倪杰

## 宝鸡竞走缘何走在全国前列? 宝鸡体校竞训科科长倪杰说: 发挥基地引领作用选好材是关键

本报记者 巨侃



宝鸡竞走运动员在十七届省运会比赛中(资料图)

2022年以来,宝鸡竞走制造了一个又一个惊喜:2022年3月,宝鸡输送的两名运动员获得世界团体竞走锦标赛铜牌;2022年8月,我市青少年竞走军团在第十七届省运会上斩获8金5银4铜,继续领跑陕西竞走;前不久,4名宝鸡竞走人喜获国家体育总局授予的2022年度优秀运动员和教练员体育运动奖章;近日,宝鸡市体育运动学校竞走教练倪杰作为全国5个基层单位优秀代表之一,在全国田径后备人才培养工作交流会上作了发言,为各省市发展青少年竞走项目提供了很好的借鉴。

就宝鸡竞走缘何走在全国前列,记者采访了国家体育运动一级奖章获得者、2017-2020年度国家田径单项高水平后备人才基地优秀教练员、宝鸡市体育运动学校竞训科科长倪杰。他说,关键在于发挥了基地的引领作用和政策的导向作用,做好了选材工作。

### 分享经验提高选材能力

倪杰介绍说,宝鸡市体育运动学校是一所中等体育运动专业学校,学校现有学生500余人、教职工80人,开设田径、举重、游泳等14个项目,是2009-2024年共4个周期的国家高水平体育后备人才基地,其中竞走项目是2009年至今4个奥运周期的国家田径单项奥林匹克高水平后备人才基地。从基地走出的竞走运动员,在近四届省运

会上获得100余枚金牌;获得全国竞走单项基地比赛金牌12枚;获得全运会金牌3枚、银牌2枚;获得亚运会银牌2枚;2人参加世界青少年田径锦标赛;2人参加世界青年田径锦标赛获得铜牌1枚;4人参加世界竞走团体锦标赛获1金1银2铜;2人在世锦赛上获得1银1铜;2人参加东京奥运会获得1枚银牌。

从竞技成绩看,竞走后备人才培养效果显著。

“基地的工作重在选材,从2017年10月27日宝鸡市竞走奥林匹克高水平后备人才基地正式成立起,我们围绕选材招生做了

很多具体工作。”倪杰说,首先是通过组织基地训练营选材。宝鸡体校每年利用寒假在太白县举办为期7-10天的宝鸡市竞走基地训练营,邀请中省知名专家、教练到训练营授课、指导训练,每天晚上组织教练员针对平时选材与训练中的问题进行讨论,请优秀教练员分享自己科学选材工作的经验。通过在训练营的教学、训练、各项测试和比赛,基地选拔并输送了杨劲龙、周岩、杨钰彤、罗佳伟、张智、李超等一大批优秀竞走后备人才。此外,还通过宝鸡竞走基地考评推进选材工作,组织教练员参加全国集训、比赛、培训,提高选材输送的眼

界和能力。这些做法,比较充分地发挥出基地的引领带动作用,从根本上解决了过去体校竞走项目选材的难题。

### 创新规则夯实选材基础

“只有吃透竞赛规则,才能做到有的放矢,事半功倍。”倪杰说,为了充分发挥竞赛规则对竞走选材工作的正面引导和促进作用,他们学校在每年宝鸡市田径锦标赛和田径奥运争光选材运动会的竞赛规程上做了一系列创新。

例如:增加了男女各组别竞走团体项目比赛,团体赛不用重新组织,将个人单项成绩直接计入团体

项目。竞走项目不限报名人数;竞走翻三倍计分计奖牌。

通过以上政策和竞赛规程的导向作用,统一了县区领导教练的认识:县区不发展竞走项目就无法在全市田径比赛中获得满意的成绩。

倪杰说,在这种政策导向下,目前宝鸡市13个县区的田径运动会及70多个田径传统项目学校的田径运动会都设置了竞走项目,促进了竞走项目的普及和提高,使各县区竞走运动员参加更多的比赛,为竞走项目多选材、选好材打下了良好的基础。

### 激发县区教练选材热情

“各县区竞走基地教练员是人才选送的关键点,做好对他们的宣传和感情联络非常必要。”倪杰说,为提高基层教练员人才选送的积极性,在省市各项评优评先活动中向县区竞走基地教练员倾斜。创建宝鸡竞走视频号和微信公众号,动员县区媒体对竞走基地活动进行宣传。每年春节前,市体育局、宝鸡体校、县区教体局领导都要到优秀竞走运动员家中进行慰问,这项工作已经坚持了十多年。此外,建立的“基地+基地教练员”共享年度赛和省运会的教练员奖金机制,极大激发了县区基地教练员的选材热情,大家你追我赶、共同发力,争创一流,保障了整个宝鸡地区竞走人才源源不断涌现出来。

访谈最后,倪杰表示,选材工作是一项系统工程,要把所有与选材有关的因素都考虑透彻,对所有阻碍选材工作的困难都要迎难而上去解决,只有久久为功,方能行稳致远。虽然宝鸡竞走项目成绩很突出,但面临的问题和挑战也不少。今后要在优化教练员年龄结构、高原训练、训练器材配备、挖掘天才型选手方面着力,不断提升后备人才科学选材质量。