

冬藏理想 且待春发

山东女跤冬训备战,为新周期开好局

十四届全运会上,闫初初夺得女子自由式摔跤76公斤级的银牌,创造了十二年来我省女子自由跤在全运会上的最佳战绩。不过,闫初初和教练孟丽丽还是为没能为山东重夺女跤的全运金牌而感到遗憾。

十五运周期,为了实现金牌的理想,她们开始从把握新周期的第一个冬训做起。



闫初初和教练共同庆祝获得银牌。新华社发

齐鲁晚报记者 怀晓
通讯员 郭伟

厚积薄发

记者来到省自由跤队训练馆时,女跤的姑娘们正在跤垫上踢球,与常规训练时的严肃气氛不同,此时馆内满是欢声笑语。

省女子自由式摔跤队主教练孟丽丽告诉记者,冬训期间,每周会有一次这样形式的调整。偶尔在训练前安排踢球等游戏环节,既能增强队员的身体协调能力,也可以活跃团队的气氛,达到激发训练热情的目的。

“之前备战十四运的关键阶段,队伍基本保持一天四练,训练强度达到了每一名队员的极限。因此本次冬训前期,队伍基本以状态调整和伤病恢复为主,这是对竞技体育训练周期性规律的充分遵循。”孟丽丽说。

漫长的冬训,队员们需要在一成不变的训练中有所调

剂,训练的效果也需要比赛和实战的检验。但近年来受“新冠”疫情影响,冬训基本只能封闭进行。

对此,省女跤队教练组积极应对,对冬训计划做出针对性调整。首先关注队员的心理状态,其次是运用多样化的训练手段和方法,调动队员们的训练积极性。同时检视队员所存在的不足,为今后的训练方向提供依据。

全新周期

女子自由跤在十运会上成为正式比赛项目后,孟丽丽和赵莎莎分别在十运会和十一运会上为我省夺得金牌。但在此之后,山东女子自由跤便一直无缘全运会领奖台。直至十四运闫初初杀入76公斤级决赛,最终取得一枚珍贵的银牌。

十五运周期,正值闫初初的当打之年,她的目标非常明确,就是要在四年之后弥补遗憾,让山东女跤再次登上全运会的最高领奖台。闫初初在采访中说,她希望每一名队友都

能抓住冬训的重要节点,在体能、技术上有所精进,为新周期起好步、开好局。

目前,省队在训运动员共有15人,在孟丽丽看来,山东女跤的人才队伍还是略显“单薄”。孟丽丽希望未来省局和中心领导能够进一步加大对女跤队伍的投入和支持,建立一支由拔尖年轻运动员组成的二线队伍。

她认为,若省队能够实现“扩容”,必将有力提高各市队选材、培养、输送的积极性,山东女跤项目的发展前景也会更为广阔。

冲刺省运

对于省队,2022年作为新周期的调整年,可以在本年度的冬训中让紧绷了四年的身体和心理得到适当调整和放松。然而,对于各支市队而言,眼下的冬训却是最关键、最紧要的时段。

记者采访时,恰逢烟台和泰安的女跤队伍在省队集训。即便只有短暂的十多天,但省

队优越的条件和氛围,依然能对他们的省运备战产生很大助益。

烟台市摔跤队18岁的运动员王昊颖最初从长跑改练自由式摔跤,目前已有5年“跤龄”。二十五届省运会,她将是女子自由式摔跤72公斤甲组冠军的有力争夺者。她表示,这个冬训能有机会来省队观摩学习,让她进一步开阔了眼界,更为直观地看到了自己与省队师姐间的差距。

烟台女子摔跤队是省运会金牌的有力争夺者。据烟台队主教练徐明会介绍,省运前最后一个冬训的计划主要是突出队伍的重点级别,围绕具备奖牌实力的重点队员,在提升训练量和训练强度的同时,抓好放松、拉伸等细节,尽力确保队员不出现伤病问题。

最终,通过一个充实、系统、高质量的冬训,为省运会的预赛和决赛做好储备。眼下,烟台队上下都展现出了良好态势。徐明会直言,他们的目标是在省运会决赛上拿下三枚金牌。



十四运女子自由式摔跤76公斤级,闫初初(右)在比赛中。新华社发

火车跑得快 全靠车头带

山东女足4:0大连,晋级女足锦标赛四强

齐鲁晚报记者 季禹

3月19日下午4点,2022女足锦标赛继续进行,山东体彩女足在八强战中,迎来与大连女足的较量。最终,山东体彩女足4:0大胜对手,顺利晋级4强。至此,山东女足也已经4轮不败。

从小组赛战绩来看,这本应是一场实力平分秋色的较量。山东女足2胜1平积7分,攻入7球失2球;大连人同样2胜1平,攻入7

球仅失1球。

比赛开始后,山东女足率先把握住了比赛的主动权。上半场,山东女足抓住对方节奏混乱的机会,由袁丛、李英华和李艳飞,分别在第12分钟、18分钟、33分钟攻破球门,21分钟的时间里将比分扩大到3:0。

下半场,大连女足调整状态进行反扑,手握3球优势的山东女足顶住了压力,并在第50分钟由李婷婷再入1球。这次进攻近

乎击溃了大连女足的斗志,比赛也就此失去了悬念。

值得一提的是,21岁的年轻球员李英华在山东女足晋级道路上扮演着重要角色。在已经产生的11粒进球中,李英华贡献4球,已然成为山东女足的最佳得分手之一。

近期,山东女足从教练组到队员都进行了调整。新帅张涛3月初刚刚接手帅位,效力球队8年的李影于近日离开球队。张涛

是1999年鲁能足校建校以来的第一批教练,带领足校梯队斩获了一项又一项冠军,培养出了王永珀、崔鹏、木热合买提江等一大批走上职业联赛的球员。

除山东女足外,晋级4强的球队还有长春女足、上海女足和北京女足。接下来,山东女足将在3月22日进行的半决赛中遭遇北京,此外,长春女足和上海女足的交战是去年决赛的续演,同样值得期待。

山东体育 天天看

山东省第二十五届运动会组织委员会成立

山东省第二十五届运动会将于2022年8月底至9月初在日照市举行。为加强对运动会筹办工作的组织领导,确保运动会取得圆满成功,近日,山东省人民政府办公厅下发《关于成立山东省第二十五届运动会组织委员会的通知》,确定成立山东省第二十五届运动会组织委员会。据了解,第二十五届省运会共设32个大项,金牌总数1439枚,预计参赛运动员12000多人,是山东历史规模最大的一届省运会。(宫尚文)

山东门球奋力迈出新创新发展步伐

近日,2022年省门球运动协会工作视频会议在济南召开。会议总结2021年全省门球工作,表彰为我省门球事业发展做出积极贡献的单位和个人,安排部署2022年的工作任务。2021年各级协会克服种种困难,积极开拓创新,高质量地完成了各项工作任务,赢得了全省门球人的好评,赢得了中国门球协会、各级党委政府的充分肯定和认可。(李洁 韩兵)

陈梦夺得WTT新加坡大满贯赛女单冠军

3月20日晚,2022年WTT新加坡大满贯赛结束女子单打决赛,最终中国选手陈梦战胜队友王曼昱,获得冠军。在与王曼昱的决赛里,陈梦在3:1领先后被对手追平,决胜局她顶住对手的反扑,以4:3险胜队友夺冠。东京奥运会,陈梦拿到女单冠军,王曼昱则在去年的世乒赛上赢得女单冠军,本次她们在大满贯赛的决赛相遇,可称得上是一场巅峰对决。值得一提的是,随着陈梦夺冠,她的世界排名也反超孙颖莎,重返世界第一。(怀晓)

省青少年航空绘画大赛规模破2万

日前,2022国际航联青少年航空绘画大赛山东地区选拔赛结果出炉,优秀作品将通过省航空运动协会报送中国航协参与更高层次的奖项角逐。记者从山东地区选拔赛组委会了解到,今年山东共有2万余幅作品参赛,参赛人数实现新突破。国际航联青少年航空绘画大赛是国际航联从1986年起设立的一项艺术类比赛,是该组织自1905年成立以来第一个专为全球孩子设立的比赛。(史文平)



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:怀晓 美编:马秀霞 组版:侯波