

亚运归来,陈妤颀重新开练: “今年不比了,明年再冲”

亚运会上勇夺3金1银之后,宁波“小飞人”陈妤颀获得了短暂假期。

不过,她很快重新投入了训练——10月12日下午,陈妤颀回到宁波体校田径场,完成亚运会后的首次训练课。

对于此前被网友称为“金句”的发言,陈妤颀在接受采访时表示:“还是希望大家多多关注我们。”



陈妤颀(右)在训练中。

1 在宁波恢复性训练后,月底去国家队报到

在宁波体校训练场,陈妤颀告诉记者:“回来之后,我休息了几天,今天开始恢复性训练。就是想把自己的身体机能尽快恢复过来,也没有说要上强度。”

这堂训练课,吴亚存教练没有给陈妤颀压力,除了在田径场慢跑几圈,多数时间在做拉伸、高抬腿跑、侧交叉跑等辅助训练。

吴亚存表示,参加亚运会这样的大赛,运动员在身体、心理方面都承担很大的压力,所以赛后必须及时调整、恢

复。“身体、心理都需要放松一下。大强度的比赛以后,让她休息了几天。不过,这几天她也不轻松,处理了不少事情。所以今天这堂课以恢复性训练为主。”吴亚存说。

陈妤颀透露,在宁波体校进行一段时间恢复训练后,10月底就要去国家队报到,准备参加冬训。“今年已经没有比赛任务了,接下来都是为明年的比赛做准备。”她说,明年国内、国际大赛的赛历都还没有出来,不过首要目标是在世界田径锦标赛上

取得令自己满意的成绩。

2027年世界田径锦标赛将于明年9月10日至19日在中国北京举行,这是北京继2015年后时隔12年再度承办该项赛事。

“明年世锦赛是主场作战,肯定有更多的田径迷会赶到现场来支持我们。”陈妤颀说,自己首先希望在单项上攒够积分,达标世锦赛单项,“其他的参赛计划,等明年的赛历出来了,再根据国家队和教练的安排作战吧!”

2 自评“金句”:就是希望大家多多关注我们

近期,陈妤颀“金句”频出。“爸爸,我有出息了”“比完了,下班啦!三金一银,我可真牛啊”“不管往东西南北哪个方向走,都是往前走”“在追求幸福的路上感受幸福”……

这些语言,没有套话和刻意的谦逊,每一句都藏着她17岁独有的心境,核心是实力托底的松弛、少年的坦荡、对成长的清醒。

记者问陈妤颀,如何看这些“金句”?

“就是希望大家看到有这么多为国争光的运动员啊,希望大家可以多多关注我们吧!”陈妤颀回答,“不仅仅是我,还有更多的运动员,包括赛事本身,都等着大家有更多的了解。”

那么,和国际上的高水平运动员同场竞技,是不是更能激发潜力?

陈妤颀认为,每个运动员都有自己喜欢的方式,有些人在对手不是太强的情况下,心理压力小,容易跑出好成绩,也有些人喜欢和强大对手去比,觉得可以激发潜能。

“我其实都可以,我要做的就是做好自己,争取每一场比赛都把自己最好的状态发挥出来。”陈妤颀说。

弟子“金句”频出,吴亚存教练并不觉得意外。他用八个字总结陈妤颀的特点:“人小、机灵、话多、胆大。”

“她的脑子很灵活,语言能力也特别强,属于非常容易沟通

的一个人。所以在平时训练过程中,我和她说什么,她很快就反应过来。我们之间沟通非常流畅。”吴亚存说。

吴亚存认为,这也和陈妤颀不放松文化课学习相关联,“文化课学习和体育专项训练是分不开的,两者相辅相成。文化素质、文化修养方面的提升,对训练有很大的帮助。一方面她的认知提高后,对自己的训练内容理解会更深一些,另一方面,可以更深刻地了解自己,了解社会。反过来,体育专项训练过程,对她也是一种教育,包括刻苦努力、专注认真等素养,会影响到方方面面。”

记者 戴斌 蒋晗忻 通讯员 姚家琳 文/摄影

省运会沙排比赛在甬开打 沙滩排球小将站上 “亚运同款赛场”

10月12日,浙江省第十八届运动会“艾柚香杯”沙滩排球比赛在宁波象山半边山沙滩排球中心开赛。

本次赛事设男子甲组、男子乙组、女子甲组、女子乙组4个组别,来自全省的青少年沙滩排球队伍在这片曾经是杭州亚运会赛场的场地展开角逐。“三年前我在家门口看亚运会沙排比赛,现在我也站上亚运同款赛场比赛啦!”宁波沙排小将黄润楠说。

第十八届省运会由衢州承办,比赛从5月份开始,整个赛事周期跨度6个月,开幕式将于10月18日在衢州市体育中心体育场举行。

衢州承办的省运会沙滩排球赛事,为啥在宁波象山开打?答案就是“节俭办赛”。承办省运会沙滩排球比赛的衢州市衢江区目前没有适合办赛的沙滩排球场地,如果新建场地,不仅成本较高,还将面临后期运营问题。考察调研省内多处沙排场地后,衢江区最终选择与宁波象山半边山沙滩排球中心合作办赛,用最经济的方式呈现最精彩的比赛。

象山半边山沙滩排球中心是杭州亚运会沙排比赛唯一赛场,坐落于东海半边山旅游度假区,C字形半开放式主场馆背山面海,距海仅数百米,可容纳约3000名观众观赛。这里良好的场地设施,足可成为青少年沙排小将尽显蓬勃朝气的舞台。

“2023年我有幸观看了亚运会沙滩排球比赛,在这影响下,我也从室内排球转练沙排。今年站上这片亚运同款赛场,感觉非常荣幸!”参加本次省运会男子沙滩排球甲组比赛的宁波小将黄润楠说。

黄润楠和搭档孙泽钊都是从室内排球项目转练沙滩排球,已搭档了一年多。在他们眼里,沙滩排球比室内排球更激情更酷,同时也更加辛苦。“经常在太阳下暴晒,即使涂抹防晒霜,也还是会脱几层皮。夏天比赛的时候,光脚进入场地,沙子是烫脚的。”孙泽钊称,在沙地上比赛,跑、跳都比室内场地费劲得多,不过在他们看来,参加沙排比赛有一个“重大利好”:“沙滩排球场地一般都建在山水风景优美的地方。希望以后能打更多的比赛,看更多的风景。”

此次省运会沙滩排球比赛,宁波队有6名队员参加:男子甲组,黄润楠/孙泽钊、李子朋/潘金华;男子乙组,闫恩铭/岑雨轩。根据竞赛规程,参赛队员必须有参加过两次以上省锦标赛、省冠军赛的经历,宁波女队由于省赛履历不足,未能参加本届省运会。

“宁波沙滩排球队伍就是在杭州亚运会后重新组建的。”宁波沙滩排球队教练潘斌斌告诉记者,队伍采用“市队县办”模式,落户慈溪,“现在男队和女队总共有20多个孩子参加训练,全部是慈溪当地学生,采用走训模式,每天学校放学后集中训练。”

记者 戴斌 蒋晗忻 通讯员 姚家琳 文/摄影



男子甲组宁波一队(左)和湖州二队比赛场景。

福彩开奖信息

3D第2026273期:9 0 2

七乐彩第2026118期:

06 08 14 17 19 23 26 28

快乐8第2026273期:09 10 12 14 23 24 27 31

35 38 49 51 52 54 55 58 61 63 65 76

体彩开奖信息

大乐透第26117期:

04 13 19 29 31 02 12

20选5第26273期:04 07 08 10 14

排列5第26273期:7 0 3 6 7

(均以公证开奖结果为准)