

杨倩师姐王成意回忆17年前参加雅典奥运会经历 运动员赛前会收到一份“比赛方案”

17年前,我市名将王成意在雅典奥运会女子气步枪比赛中夺得一枚宝贵的铜牌,如今,她的同门师妹杨倩在东京奥运会上不仅升级了奖牌颜色,还来了个“好事成双”。看着师妹接过自己手中的旗帜,并且完成了宁波射击两代人的传承,王成意打心眼里感到高兴。“比我自己夺奖牌还开心,杨倩是真稳!”昨天在宁波体校接受记者采访时,王成意表示。



王成意接受记者采访。

与奥运同行! 第十九届“晚报杯”足球赛下月启程

本报讯(记者 戴斌)延续了20个年头的宁波晚报杯五人制足球赛,作为草根足球选手们的舞台,又一次等您相约——第十九届“晚报杯”足球赛将于8月7日鸣哨,今年我们与奥运同行,让我们在绿茵场上实践“更快、更高、更强、更团结”的奥林匹克新格言。

“晚报杯”足球赛之所以能够成为传统赛事,正由于足球绿茵场那份引人的乐趣不变:可以排解一个人的孤单,更可以满载一群人的狂欢。在这个舞台上,快乐足球的本真乐趣,日渐高涨的健身热情,还有兄弟情深的团队精神等,都是奥运精神在民间具体而微的实践。

有鉴于疫情防控仍需常抓不懈,而奥运会之后第十四届全国运动会也将于9月揭幕,有一批宁波高水平业余足球选手要征战全运会群众足球赛等赛事,因此,本届“晚报杯”将适当控制比赛规模和赛程,学生组将于8月7日开赛,8月19日结束;成人组8月21日开赛,8月29日决出冠军。

本届赛事总体规模控制在100队左右,采用分年龄组、限定参赛名额、分阶段比赛的形式,避免参赛队伍在赛场过于集中。

相关组别设置、队伍限额和赛事安排为:

成人组名额为32队,比赛时间为8月21日至8月29日。上届比赛前八名队伍自动获得本届比赛32强特邀入围资格,其余24个席位,将参考往年预选赛各区县(市)球队参赛情况进行名额分配,以各区县(市)足协推荐为主,各区县(市)足协可组织一定规模预选赛,产生入围球队。具体分配名额为:鄞州区5队、海曙区4队、江北区2队、高新区1队、余慈赛区3队、南三区3队、北仑赛区2队、镇海赛区2队、特邀2队。

学生组比赛时间为8月7日至20日,分组年龄段和名额设置为:高中组2003年9月1日后出生(限8队);初中组2006年9月1日后(限8队);娃娃A组2009年1月1日-2011年8月31日出生(限16队);娃娃B组2011年1月1日-2013年8月31日出生(限16队);娃娃C组:2013年9月1日后(限24队)。

娃娃组比赛,女子足球选手参加比赛,各组最大年龄均可放宽1岁,例如娃娃A组,女选手最大年龄放宽至2008年1月1日出生。根据赛程,娃娃组三个组别赛事将于8月10日至18日在宁海县强蛟镇峡山村文体中心足球场举行。

赛事具体规程,可通过宁波市足球协会“宁波足球网”微信公众号了解。各组别7月27日开始接受报名,报名队伍下载报名表后发送至邮箱524610178@qq.com,各组名额报满即止。

回忆奥运经历 赛前会收到比赛方案

这次东京奥运会,王成意全程关注着杨倩的每一场比赛。“杨倩第一场比赛时我出差,在前往北京的火车上,一直都在观看。最后一枪的时候,我的手机信号不好,没画面了,着急找信号的时候,听到车厢里的人已经开始庆祝了,说拿冠军了,我就知道杨倩做到了,非常开心!”

王成意现在的身份是宁波体校射击教练,昨天她和队员们一起观看了杨倩比赛的直播,她激动地说:“这枚金牌在我预料之中。早上同事还问我‘杨倩这枚金牌能拿到吗’,我说没问题!”

在奥运赛场,运动员的心理状态究竟是怎样的?怎样才能全身心投入到比赛中?王成意透露,赛前运动员会收到团队的一份比赛方案,这份方案会告诉你入场后的注意事项。

“今年因为疫情,观众和媒体都比较少,我参加奥运会的时候,走进赛场感觉黑压压的一片全是人。当然我们是提前做过准备的,赛前每个运动员会收到一份方案,方案要求我们进入赛场后视线不能往后看。”

17年前的经历,王成意至今历历在目。“拿起枪之前,内心肯定是不安的,不知道能不能打好。但当我拿起枪感觉到枪支的稳定性,那一刻心里还是比较踏实的。看杨倩的比赛,我想到最多的就是自己在奥运赛场的感受,虽然过去了这么多年,我仍能感受到杨倩的紧张,但看到她的专注度,相信她一定能很好地把握住自己。”

走上教练岗位 愿毫无保留地教学生

昨天王成意提前从杭州赶回宁波,带着所有射击队的学生一起观看了比赛。

“我希望孩子们通过看比赛了解高手是怎么打枪的,也希望提升他们的眼界和境界。看大赛直播会更直观,对他们未来的训练和比赛有很大的促进作用。”

王成意的教练虞利华,培养了包括杨倩在内的多位世界冠军,如今王成意也加入到教练队伍中,她会给自己设立怎样的目标?

“当教练和自己训练完全是两回事。我会尽量向虞教练看齐,把自己所学的东西毫无保留地教给学生,希望我的学生有所作为。”王成意说。

千里马常有,而伯乐不常有。在王成意看来,做好教练自己还要走很长的路,不光在“慧眼识珠”方面,还要在平日里全心全意去带学生,全方位地学习,包括如何临场指挥学生、关键时刻如何扭转颓势等。

“像今天杨倩的比赛中,教练叫的暂停就起到了关键作用。”王成意说,在第三阶段金牌争夺战上,杨倩的表现一度出现起伏,连续两发低于10环,导致中国队落后4分。“教练员葛宏果断叫了暂停,在战术上给她作了调整,后面杨倩也就越打越好,最后锁定胜局。”

王成意从去年开始担任宁波气步枪队教练,下周她将带领队员参加浙江省射击锦标赛。“从基础做起,走好每一步,向师傅(虞利华)学习。”王成意说。 记者 邹鑫

7月27日 东京奥运会 金牌榜					
	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	日本	10	3	5	18
2	美国	9	8	8	25
3	中国	9	5	7	21
4	俄罗斯奥委会	7	7	4	18
5	英国	4	5	4	13
6	韩国	3	2	5	10
7	澳大利亚	3	1	5	9
8	加拿大	2	3	3	8

今日看点

08:00	羽毛球	混双四分之一决赛
08:30	赛艇	男子双人双桨决赛
08:50	赛艇	女子四人单桨决赛 中国队
09:41	游泳	女子200米自由泳决赛 杨浚瑄
09:50	赛艇	女子四人双桨决赛
10:54	游泳	女子1500米自由泳决赛 王简嘉禾
14:00	跳水	男子双人3米板决赛 谢思埸/王宗源
16:00	三人篮球	女子组半决赛 中国女队
18:15	体操	男子个人全能 肖若腾、孙炜
18:50	举重	男子73公斤级决赛 石智勇
20:55	三人篮球	女子组决赛

CCTV5、CCTV5+直播(以实际播出为准)

福彩开奖信息

双色球第2021084期:05 07 09 11 21 28 01
3D第2021198期:1 2 1
15选5第2021198期:01 05 07 08 10
快乐8第2021198期:
01 03 04 08 13 29 31 32 35 39
43 54 55 56 62 65 66 72 78 80

体彩开奖信息

7星彩第21086期:1 1 9 4 2 0 0
6+1第21086期:9 2 8 8 8 1 4
20选5第21198期:05 08 11 16 18
排列5第21198期:1 8 5 7 5

(均以公证开奖结果为准)