

厉兵秣马强技能 全力以赴迎大赛

——记者用镜头记录我市运动员
备战区学运会的身影



游泳运动员进行强化训练。



女篮运动员进行带球训练。



标枪运动员投掷助跑。



绿茵场上的女足风采。

〇〇全媒体记者 周仟仟 黄蕊
实习生 覃海落

广西壮族自治区第十四届学生运动会（以下简称“区学运会”）开赛在即，备战大赛的热潮在我市各训练场地升腾。近日，记者走进我市中学生体育代表团足球、田径、游泳、篮球等队伍的训练场，记录下他们紧张备战的瞬间。

7月3日下午3时许，烈日炙烤着市第十二中学足球场，球场上抹抹荧光粉色的身影或跑动或跳跃。我市初中女足队的队员们正挥洒汗水，以昂扬的斗志投入训练中。

据悉，我市初中女足队共有22名队员，来自市第十二中学和市第八中学。当天队员们进行了定位球、攻防战术等训练。“我们针对进攻、防守技巧进行专项训练，虽然训练很辛苦，但能代表柳州参加比赛，一切付出都值得！”队员杨紫霞说。

满弓、转腰、上步支撑、出手……7月4日下午5时许，在市体育场，我市中学生田径队投掷项目队员在教练的指导下，进行针对性训练。领队张磊介绍，本届区学运会我市共派出20名选手参加短跑、投

掷、跨栏、跳远等多个田径项目比赛。市第三中学高二学生覃建煌从小练习标枪，上一届区学运会他斩获标枪项目冠军，此次再次为柳州出战，他期待再获佳绩。

7月5日，柳州市中学生体育代表团举行了出征仪式，部分运动员启程前往赛场。与此同时，我市中学生游泳队、男女篮球队备战正酣。

当天上午，柳州篮球训练基地内一派热火朝天。女篮运动员围在教练身边，专注聆听教练拆解战术要点，学习如何更高效跑位。另一侧，男篮运动员分组进行高强度对抗训练，练习攻防转换、进攻配合等。“我们在进行最后阶段的磨合，完善技战术，把进攻防守的细节都再抠细一点。”男子篮球队领队韦军对即将开始的比赛充满信心。

在市第十二中学游泳馆，训练同样如火如荼地进行着，参加区学运会游泳比赛的12名运动员正在加练。教练陈斌告诉记者，游泳队将于13日出发前往南宁。随着比赛的临近，为了让运动员找到比赛状态、提升技能水平，训练强度也有所加大，赛前每天上午和下午都安排了训练。



男篮运动员起跳投篮。