



茂名备战2026省运会:

体校小将全力冲刺 东道主蓄势待发

茂名晚报讯 记

者宁钰燕 距离2026年省运会

正式开幕已不足三个月。茂名作为东道主,整座城市的热潮持续升温,备战氛围愈发浓厚。近日,记者走进茂名市体育运动学校探访运动员备战情况。

本届省运会,茂名赛区作为主场,将承办35个分项、748个小项的比赛,涉及全市32个场馆。其中,茂名市体育运动学校新校区也将承担举重、滑板、攀岩、射箭、网球等赛事任务。走进新校区,综合训练馆、游泳跳水与球类训练馆、攀岩场馆等一应俱全。这里是重要比赛场地,也是运动员备战的核心阵地。

“作为备战核心力量,市体校承担了大多数的参赛组队任务,组建起超2000人的庞大参赛团。从去年起,我们全面启动备赛工作,制定了分项目、分阶段的系统化备战方案。”茂名市体育运动学校训练部部长郑风光介绍,“优势项目除举重外,更多集中在跆拳道、柔道、摔跤、散打等重竞技项目,这些都有望冲击金牌。”目前,全校各项目仍处于大强度训练阶段,尚未进入赛前调整期。“严防伤病是头等大事,教练们全程盯防,科学把控训练强度与节奏,在保障训练量的同时,全力规避运动损伤。”而针对重竞技项目的对抗特性,学校常态化开展热身赛、模拟对抗赛,通过“走出去、请进来”与广州等强队交流对练,全力提升队员实战能力。

走进跆拳道训练场馆,热浪扑面而来,数十名小将在教练刘宇的带领下,正开展高强度对抗训练。护具碰撞发出沉闷的“砰砰”声,队员们每一次横踢、下劈都凌厉有力,风声裹挟着汗水,不断甩落在训练垫上。“快!再快一点!”刘宇不停拍手呐喊,指导队员调整动作,横踢、侧踢、后旋踢招式连贯,格挡、反击、贴身对抗轮番上演。“现在是大强度训练阶段,每天早操加集训,训练时长达8小时,重点提升队员的技战术水平、对抗能力和身体素质。”刘宇介绍,在家门口参赛,队员们个个热血沸腾,本次省运会他们将派出38名队员,力争在家乡父老面前拼出最好成绩,不留遗憾。

另一层的摔跤馆同样热火朝天。队员两两缠斗,抓把、过胸、抱腿摔,身体重重砸在厚垫上发出闷响,爬起来,又缠斗在一起。教练罗银穿梭其间,不时叫停纠正动作。“此前我们已完成冬训,重点夯实队员的有氧基础

▶跆拳道运动员日常训练。
茂名日报社全媒体记者吴昊 摄

耐力、体能储备和专项技术。”罗银告诉记者,作为茂名的优势项目,此次省运会的备战格外细致。他们制定了详细的分阶段训练计划,现阶段重点巩固专项技术,同时通过“走出去、请进来”的方式,每月组织两到三次与广州等强队的对抗交流,让队员在实战中检验训练成果、提升竞技状态。“孩子们见识有限,只有多实战,才能更上一层楼。”他特别提到,训练结束后,还会预留半小时,帮队员打磨短板、研究对手,尤其强化比赛最后30秒的攻防与分差转换。由于比赛规则要求运动员一天内连续多场决出奖牌,耐力与意志力都备受考验,“一天下来训练不能停”。

来自自信的摔跤运动员陆艺则表示家门口参赛让她既兴奋又紧张。“能在家门口参加省运会,特别激动,给自己定的目标是为家乡争取一块金牌。我相信,只要全力以赴,那些训练中的苦,在站上领奖台的那一刻,都值得。”

此外,据悉,当前各备战队伍都有不少种子选手正在省队、省体校训练,将在赛前1个月回到茂名磨合训练,冲刺省运。“种子选手是我们冲击好成绩的重要力量,他们在省队接受了更高水平的训练,回归后我们将快速推进队伍磨合,针对性开展协同训练,补齐团队短板,凝聚最强战力。”郑风光表示,全体备战人员将以最饱满的状态,全力以赴迎接省运会的到来,赛出水平、赛出风采。



◀跆拳道运动员踢脚训练。



自由式摔跤运动员进行分组训练。