

专业网球教练的寒假集训课受欢迎

该项目不仅走进校园,还能帮个别学生进入更好的大学

□本报记者 沈梦雪

“

连日来,2016的第二场雪让杭城的深冬气氛愈加浓烈,而黄龙体育中心室内网球馆却热火朝天。10多个少年在前国家队员、ITF高级教练员周卓卿的指导下,正挥汗如雨地进行训练。“半年前招生时只有3个,现在已经有近20多个,预计再过半年,人数会翻好几番。”周卓卿对自己培训班的前景非常看好,“小朋友喜欢,家长支持,是这个行业发展的动力。”

训练场的一侧,丁悦城小朋友的妈妈告诉记者,孩子喜欢看网球比赛,更喜欢打网球。训练两个月,最大的感受就是孩子的身体更结实了,更像个男子汉。这个为期十天的青少年网球寒假集训课即将结束,参加这次网球班的孩子却都嚷着要求再开一期,并不让周卓卿下课,引得在一旁观看的家长们都乐了。

”

网球走进校园 培养兴趣是关键

周卓卿说,在寒假办培训班是一次机缘巧合。此前,杭州清风网球俱乐部和杭州卖鱼桥小学进行了两个学期的“网球进校园”活动,学校和家长反映良好。“在家长建议下,我在黄龙开设了一个为期10天的网球培训班,不仅面对卖鱼桥小学,还有求是小学、星洲小学和浙大附小的学生。虽然很多孩子都是第一次接触网球,但经过几天的培训后,效果明显。”

网球专业出身的周卓卿专业水平毋庸置疑,不过面对网球零基础的学生,也让他费了不少心思。“主要以培养兴趣为主,通过一些和网球相关的游戏来激发他们对

这项运动的兴趣。”在卖鱼桥小学开展网球进校园活动时,周卓卿先带学生进行短式网球的训练和教学,还带领这些学生参加了“阳光杯”青少年网球比赛,在训练和比赛中不少孩子都养成了吃苦耐劳和永不放弃的精神。

在训练中,周卓卿还融入了英语教学,经常要求学生用英语进行交流。“网球这项运动是国际化的项目,看网球比赛也需要知道一些英语的基础短语,在训练中让学生身临其境地感受到这个英文单词是什么意思,这样更有助于他们成长。”

和国际接轨 学好网球或能成为加分项目

这两年,周卓卿教过的学生很多,其中有两名学生一直跟他,他们的愿望就是——通过网球专业成为高水平运动员,从而进入更好的大学。今年读高三的金字峰从小就练习网球,因为不想放弃这个爱好,经过周卓卿系统的培训,成功成为国家二级运动员。“以他现在的文化课成绩或许只能考取浙江二本分数线的高校,但有了网球这个特长,就有机会通过高水平运动员招生这个方式进入更好的大学。”今年高二的蔡少波也想复制金字峰这一成功经验,毕竟能够考上更好的大学也是家里人所期

望的。

“这两年,不仅通过这种方式进入大学的学生越来越多,而且还有一些是准备出国留学的学生。”周卓卿说,“国外的学校比较看中学生的综合素质,有一项体育特长也算是多了一层保险。”

去年,周卓卿带领训练营的学生去西班牙网球学校参加夏令营和冬令营,不少跟去观摩的家长这次都带着孩子来参加培训课。董怡小朋友的妈妈感言:“通过上次参加国外的训练营,发现孩子学习英语的劲头更足了,本学期期末考试的英语成绩在全年级排名第一。”

柔道进象山校园



“他叫泮旭文,读二年级,柔道练了一个月。刚来的时候因训练太苦几乎天天哭,但这几天大有改变,不管吃多少苦,他都很坚强。”象山县城南学校柔道主教练竺昂说。说话间,另一位男孩却哭起鼻子来,也是8岁的男生,名叫张柏宇,被一位女孩子给打疼了。这时,竺昂走上前去说,她不是故意的,哭了就痛快了。

竺昂个子娇小,有一双灵秀的大眼睛,眼神坚定。今年32岁的她毕业于北京体育大学,曾在2009年获得在奥地利维也纳举办的世界杯柔道冠军。2014年9月她来到象山县城南学校,成立了柔道训练点。在2015年4月份市十七届运动会上,城南学校代表队获得了2金3银1铜的好成绩。在2015年12月市传统学校(训练点)柔道比赛中获得4个项目的第一。同时已向宁波队输送了4名优秀柔道苗子。

目前,城南学校柔道馆里有20位队员,年龄在8岁到11岁间。他们每天放学后训练一个半小时,寒暑假也坚持训练。另外学校也建立柔道社团,每周三、周五中午训练,

三年级段有28个学生参加柔道训练。柔道馆里挂着“精力善用,自他共荣”八个大字。竺昂解惑,精力善用是让自己合理地分配精力,柔道每一次对抗在四分钟之内完成,这四分钟怎样发力你要合理安排。“自他共荣”是一种团队精神。

这么小的孩子居然能举起20公斤重的壶铃,而且跌倒了马上爬起来,那份坚毅根植在骨子里,这样的孩子多了不起。而且柔道是一种对抗性很强的竞技运动,它强调选手对技巧掌握的娴熟程度,而非力量的对比。它不仅是一种行之有效的自卫技能,还可以增强人们体质,而且有益于精神锤炼,可以提高人的警觉、应变能力,加强自信心和意志力。

“普京也很喜欢柔道,他说柔道如这名称‘柔和之道’,说明了它的基本原则:抓住机会以柔克刚。擒拿术中有妥协,有时要让步,但都是为了最后的胜利。”县体育中心副主任陈行祖说。他们计划在2016年争取成为省阳光体育训练基地,更好地推广柔道项目。

(郑磊)



建德虾灯在校园舞动

2月1日,建德市梅城中心小学40多名学生在民间艺人季福林指导下,学练起严州虾灯舞的招式,有模有样。据悉,该校开展“快乐童年 健康成长”主题的乡村学校少年宫活动,开设了合唱、篮球、虾灯、象棋、儿童画等文体活动课程,让学生度过一个开心、快乐、有意义的假期。

通讯员 宁文武 文/摄