

小小足球托起大大梦想 浙江省第五届幼儿足球表演大赛嗨翻天

见习记者 吴雨辰

本报讯 5月14日上午,绍兴柯桥区中国轻纺城体育中心体育馆内,来自45个幼儿园的800多名来自全省各地的小朋友齐聚于此,伴着足球操跃动的旋律,开启了浙江省第五届幼儿足球表演大赛的序幕。

8点30分,大会的足球自编操比赛准时开始,不同幼儿园的孩子身着不同服装,有的色彩斑斓,有的娇小玲珑,有的可爱迷人,还有的直接穿上迷你版的球队队服,好似小小的职业足球队。在音乐旋律下,各个幼儿园的孩子们依次表演,他们借着足球为道具手舞足蹈,把阳光、健康的一面展现给裁判员和台上的观众们,不时引得场下降阵叫好声。

“浙江省举办的幼儿足球表演大赛,在全国也能起到表率作用。”看着大赛盛况,国家体育总局青少年体育司发展指导处处长朱英竖起了大拇指:“现在全国大型的青少年幼儿的足球、篮球的活动还不多,希望这样的比赛今后能在全国推广。”

看着孩子们开心地载歌载舞,浙江省教育厅原体卫艺处处长郭申初表示,举办幼儿体育大会的目的就是希望通过大会带动更多的孩子参加体育活动,提高幼儿的身体素质,让

孩子们手中小小的足球托起大大的梦想。

“笑得开心点!漂亮!”看着场上孩子们的精彩演出,衢州柯城区手牵手幼儿园园长邵虹在场边一阵赞叹。她告诉记者,这已经是该幼儿园第五次来参赛了,看到孩子们这么欢喜,她也开心得不得了。

“这次参赛的都是幼儿园大班的孩子,我们大概2个月前让小朋友自愿报名,再选出20人左右的队伍,每天用户外活动的时间练习。”邵虹告诉记者,这样的练习其实就是游戏,孩子们都非常开心,家长也乐意,既锻炼了身体,又在游戏中玩耍。“孩子们开心就好,成绩都是次要的。”

在体育馆的休息室内,候场和表演结束的孩子欢聚一堂,一同嬉闹玩耍,有的还和老师一起摆着各种造型,用照片记录下这个快乐的时刻。

体育场的一角,十几个穿着球衣的小男生聚在一起,似乎在等待着什么。记者一问才知,这是湖州长兴县中心幼儿园的足球队,当天下午,还有幼儿足球比赛在等着他们。

“我今天要进3个球!”虽然比赛在即,但这群小球员可一点也不紧张,小

选手李雨泽大声对记者喊出他的目标:“我最厉害的是带球,射门也很好,我们的守门员都守不住!”看着队员们这么兴奋,他们的老师熊意笑着向记者介绍:“他们练习足球已经有大半年年时间了,虽然只是在小场地,但平时最喜欢踢球,孩子们的身体,也练得相当棒。”

“让孩子们玩得开心、玩出兴趣、玩出健康、玩出水平、玩出品德、玩出梦想,才能促进幼儿全面发展和健康。”郭申初告诉记者,举办幼儿体育大会的目的,就是通过大会带动更多的孩子开展各项体育活动,让更多的幼儿参加体育锻炼,以提高幼儿的身体素质,让这小小的足球托起大大的梦。

据悉,除了已经举办5届的幼儿足球表演大赛,我省从2008年就开始举办幼儿体育大会。如今,幼儿体操、幼儿健身舞操、棋类、航模、篮球、足球、轮滑、武术等体育项目及各种幼儿体育活动等已在全省幼儿中广泛开展,每年参加幼儿体育大会的人数也逐年提升,浙江还总结出了“面向全体、以玩推动、培养兴趣、增进健康”的幼儿体育基本方针。



“超级碗”来袭

上周六下午,杭州下城区体育场上演了一场激情四射的美式橄榄球比赛。这两年,中国各地的20支业余球队组建了民间最大的橄榄球联赛“城市碗”,今年杭州站比赛交锋双方是杭州鱼鹰和苏州蓝骑士。虽然属于业余赛事,但从赛事策划、比赛装备到现场转播团队、拉拉队和解说,都颇具专业范,就连场上的队员和场边的教练都时不时地用英语喊话,乍一看肯定让很多人以为在美国看当地最火热的NFL比赛。

橄榄球,这项美国排行老大的运动,在中国还属于小众项目。作为最MAN的体育运动,浙江已有多支美式橄榄球队,吸引了越来越多的人关注。

通讯员 郑明 文/摄

你的跑步姿势真的正确吗? 金华市体育中心喊你来『体检』

近日,金华市体育中心举办了一次全民素质测试大赛,上百人接受了一次运动界的“体检”。“体检”的常规项目除了已经连续举办多次的万米测试之外,还有立定跳远、跳绳、垫排球等。最关键的是,每一位完成测试的市民,都可以得到一份免费的运动处方。

该体育中心负责人介绍,这个“运动处方”是由AR物理治疗与运动表现中心的专家们开出的,主要是帮助市民发现平时运动中存在的问题,提出解决方案。

圆肩驼背头前引 怪不得打完网球肩膀酸痛

小思平时喜欢打网球,不过她经常会觉得肩膀酸痛,打完球之后这种感觉更明显。参加完测试之后,她便赶紧跑来“寻医问药”。

治疗中心负责人徐克拉让小思做了几个平时运动时的动作,就指出了问题所在:“在跑动中存在圆肩驼背头前引、骨盆左右晃动、身体稳定性弱等问题,建议其矫正体态、增强平衡和身体稳定性,缩短迈步距离,增加频率,同时增强力量、耐力和心肺功能。”

这么多年长跑都跑错了 还差点膝盖磨损、半月板损伤

老王热爱跑步,几乎每次万米测试他都会参加,但有一个问题困扰他很久了,就是跑完之后膝盖很痛。治疗中心的工作人员陈彬武让老王做了屈膝、跑步、走路等动作之后说:“跑步时下肢排列位置不正确,力量不平衡,用通俗一点的话说,就是老王的跑步姿势不正确,这么多年都跑错了。”

这个结果让老王有些诧异,他以为跑步就是跑步,哪有这么多的门道?

不过还好,老王的情况不算特别严重。陈彬武表示,如果老王继续以这种姿势进行如此高强度的训练,那么他膝盖磨损、半月板损伤是迟早的事情,不过老王这种情况处理起来也很简单,只要纠正跑步姿势,在日常生活中多做深蹲、垫脚这些姿势就可以恢复了。

3个多小时的素质测试结束之后,徐克拉已经为近百位市民开出了运动处方。“其实每个人在运动的过程中都会有自己习惯的动作,但是有些动作做得不标准,会损害到身体,我们的主要任务,就是帮大家纠正这个错误,然后告诉人们正确的运动方法。”徐克拉还透露,接下来一段时间,中心还会邀请各方面的运动专家为运动爱好者们纠正动作,想要参与的市民可以关注一下。另外,想要得到免费运动处方的市民,也可以每月初到金华体育中心参与全民素质测试。

(通讯员 叶星辰)