地方中学办起全国射箭大赛
在下沙中学感受箭弦上的“精灵”

本报记者 沈梦雪

前不久,2017室外射箭冠军联赛第四站(杭州站)暨2017年第五届华东射箭大联赛在下沙中学落下帷幕。这场盛会为何放在下沙中学?源于下沙中学与射箭的奇妙姻缘。

2012年4月,杭州市首个射箭项目“市队联办”体育后备人才基地在下沙中学正式成立,并组建下沙中学首支射箭队,由杭州市射箭队教练杨卫东驻校带队和训练。此后,由下沙中学输送的射箭队员屡屡获奖,在9月结束的第十三届全国运动会射箭混合团体决赛中,出自下沙中学的季钰露和温州的金涛搭档组成混双团体,获得了银牌,这是杭州市射箭项目“体教结合”结出的硕果。

射箭“市队联办” 开启特色体育教学模式

下沙中学的操场上,一排排射箭靶、一字排开的队员们,瞄准、放箭发出“砰、砰、砰”的声响,让人感觉到不一般。学校特别为射箭队开了体育小班,让正在备战全国射箭比赛的同学们能够两头兼顾。

下沙中学门口有一块金字招牌,上书“全国射箭重点学校”,校园内还有射箭雕塑以及射箭文化墙。学校还开发了《至善弓道》校本课程,普及射箭运动,从而形成“人人有特长、个个能成材”的特色化办学氛围。

下沙中学的校长江志明深刻认识到“体教结合”的重要性。用他的话说,就是要做第一个吃螃蟹的人。据悉,学校从2011年底开始启动射箭特色运动项目,各级部门和学生家长均表示支持,使得训练教学进展顺利。与此同时,学校也十分注重特长生的升学与发展,最大限度地保障学生得到全方面的发展。

如何解决运动员出路问题,是下沙中学“体教结合”战略面临的一大难关,也是每个家长的担心所在。对此江志明表示:“队员在学校从小学四年级上到初三,我们还和杭州市的一所高中达成了协议,初三毕业后,可以将他们作为特长生推荐过去,这就解决了运动员的出路问题,家长把孩子送到我们学校也更放心,没有心理负担,杭州市教育部门也非常支持学校的工作。”目前,下沙中学的射箭“体教结合”战略处在良性循环中。

在杭州市射击射箭运动中心主任许敏建看来,与学校合作建立射箭队,可以让更多有兴趣有天赋的优秀苗子就近参与射箭训练,又不耽误基础文化课程的学习,而且还能让学校共享资源,开展特色教育。射箭项目“市队联办”基地建立后,将通过进一步整合学校教育、专业教练、器材设备、训练竞赛、经费保障等资源,不断推动射箭项目的长足发展。

“冬练三九夏练三伏” 风雨无阻成就神射手

下午的文化课学习结束后,射箭队的队员都会来到操场开始训练。一部分人进行有箭训练,另一部分则开始反复拉弓、瞄准的无箭练习。

带队教练杨卫东介绍说,部分队员因为考试停训了几周,刚开始进行恢复训练,所以要从基本动作开始。队员从近距离的“撒放”开始训练,六支箭一组,连续不低于十组作为热身。操场上除了教练指导个别队员的小声说话外,就剩下“砰、砰、砰”的射箭声回荡在操场上。“刚开始训练的时候连弓都拉不动,反复的稳定训练也会觉得枯燥,打背(弓箭的弦弹到手背上)的时候出血、红肿很疼,但练习了一段时间后,慢慢喜欢上了射箭的感觉,习惯了就不觉得枯燥了。”队员乔寅说。

“我们每天除了下午的训练外,还会有夜训,并且按照事先制定的训练计划风雨无阻。只有按照科学的规划,保持一定量的练习,才能维持手感和精准度,比赛时才能稳定发挥。”杨卫东说。

有人说,射箭比的是运动员的心性。射箭的魅力何在?这个问题若让下沙中学的学生回答,他们的实际行动更有说服力。因为射箭在他们看来不仅仅是运动,更是成长道路上的财富。

祖孙、父子齐上阵
300多名小朋友在这场篮球赛上玩嗨了

本报讯 随着最后一个项目“五人对五人小篮球PK赛”终场哨声的响起,2017年浙江省首届亲子幼儿篮球表演大赛日前落幕。为期两天的比赛,让来自全省各地的300多位小朋友在家长的陪伴下感受了篮球的魅力,体验了篮球带来的快乐。

亲子类体育项目在增强家庭成员之间交流协作中发挥着特别的作用。激烈拼抢中的孩子们酣畅淋漓,在与队友的配合中,更学会了团队合作的重要性。大赛组委会把更多的娱乐性、互动性带进篮球里,让孩子充分感受到篮球带来的魅力与快乐。

活动设置了“抬腿胯下运球、地滚球投准、定点投篮”等多个好玩又富有创造性的篮球玩法,让幼儿在感受篮球活动的乐趣的同时,培养了幼儿良好的参与意识、竞争意识和合作意识,锻炼了幼儿的体质。其中,祖孙组和父子组的组队参赛的形式,更是增进了亲子之间的沟通与交流,让孩子体验到与家长合作的快乐。

(通讯员 晓 吴)

胸有成“竹”

近日,绍兴市第8届中小学生空竹比赛举行,其中,鹤琴小学荣获一等奖。据了解,该校把空竹运动定位为学校的传统特色体育项目,实现民间传统体育与现代阳光体育的有机结合,提升学生对体育锻炼的兴趣。

(通讯员 朱姣丽 文/摄)

短消息

@绍兴上虞区

本报讯 日前,绍兴市上虞区第四十四届高中学生篮球比赛在区体育场篮球场圆满落幕,来自全区10所高中(职高)的240多名运动员参加了本次比赛。 (通讯员 竺建水)

@浦江

本报讯 日前2017年浦江县第十六届运动会青少年部足球赛落幕,其中,浦江县金融希望小学男子获得男子组冠军。近年来,浦江县金融希望小学始终坚持“以球立校,以球育人”的校园足球工作理念,为培养县足球后备力量夯实基础。(通讯员 陈 斌)

@舟山定海区

本报讯 日前,舟山市定海区廷佐小学楼顶运动场启用,并在此举办了学校第35届田径运动会。据悉,该运动场于9月份建成,是全市首个楼顶运动场。 (通讯员 乐佳泉)

@龙泉

本报讯 日前,龙泉市2017年中小学生田径运动会在市中等职业学校圆满结束。本次运动会设男女12个组别19个项目,分城区小学组、乡镇小学组、初中组进行,来自全市20所中小学校的412名运动员参赛。 (通讯员 张春群)