

怎样享受快乐排球? 前国家女排主帅给你答案

前中国女排主帅、八一女排夺冠的功勋教练俞觉敏近日回到家乡绍兴,为当地的业余排球队员传授实战技术和预防伤病的措施。

中老年打排球 防伤病最重要

当天上午,在绍兴文理学院体育馆内,绍兴市的业余排球社会指导员早已在此等待,听说俞觉敏来讲课,很多中老年气排球爱好者也纷纷慕名而来。

“俞教练,我在打气排球过程中,跟腱经常会不舒服,这是怎么回事?”45岁的陈华是绍兴秋氏环保气排球俱乐部的成员,他率先向俞教练提问。俞觉敏边说边将他带到一边的台阶处,“平时可以脚尖踮在台阶处,

上下移动,尤其是运动前要活动开。”俞觉敏表示,很多气排球业余爱好者的随意性很强,不注重准备活动,训练完不做放松整理。这样时间长了,容易出现伤病,违背了打气排球健身快乐的目的。

除了对跟腱的保护,俞觉敏还通过亲身示范,教授大家关于对膝关节、颈椎、肩部的保护,加强腰腹部力量的动作,以及如何防止腰椎间盘突出。

青年人打排球 学几招很实用

对于绍兴文理学院气排球队员的指导,俞觉敏则更倾向于技巧性动作。“在气排球青年组的比赛中,拦网是至关重要的一项。在起跳时,双手要与肩同宽,越过网后将球拦下。”他

告诉队员,平时一定要加强基本功。拦网、转移球、扣球……每一项俞觉敏都亲自上场指导,寓教于乐,令同学们醍醐灌顶。“以前可能更多关注于如何将球打过网,而俞教练交给我们的转移球技巧,能帮助我们在比赛中轻松地赢分。”医学院的大三学生章立文说,这些技术都很实用,之后会勤加练习。

小朋友打排球 培养兴趣很重要

位于镜湖新区的城北小学,该校的女排曾是当地学校圈的冠军球队。俞觉敏走进学校体育馆时,近50名学生正做着排球传球、垫球的练习。他向老师建议:“传球和垫球最好穿插进行,每项练习三分钟,然后

替换。如果一直单练一项,可能会对孩子的颈椎造成不利影响。”随后,俞觉敏还组织学生们尝试了几组速度练习。

该校校长朱水江介绍,近年来,城北小学已经形成了浓厚的排球运动氛围,每个学生人手一个排球,在大课间、体育课都会拿出来练一练。学校还每周为学生设置了一节排球课,每个学年安排了两场排球比赛。

对此,俞觉敏给学校点了一个赞,他说:“排球运动就该从娃娃抓起,在孩子心中从小埋下兴趣的种子,让他们从排球中享受到快乐。”俞觉敏说,科学的排球训练不仅能强健青少年的体魄,塑造良好的身型,还能提高他们的思维能力。

(通讯员 钱 峰)

专家倾囊相授分享体育场馆运营智慧经

本报讯 前天,湖州市体育局场馆运营与智慧体育建设培训班圆满结束,本次培训班特邀华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师谭建湘来湖授课,市体育机关各处室、局属各单位、县区体育(文体局)及部分体育产业代表参加培训。

大型体育场馆的建设对城市规

划和发展有着深远影响,但同时也需要谨防选址陷阱、结构陷阱、体制陷阱这三个“陷阱效应”,谭建湘以切身的工作、生活体会和客观充足的数据资料为佐证,生动形象地描绘了体育场馆建设如何一步步推进城市的变迁。并针对目前场馆运营管理上存在的问题提出了自己的解决对策。

在提到湖州市奥体中心建设选址时,谭建湘表示,奥体中心的选址符合场馆建设的基本原则,周边道路也正在修缮,这是一个很好的信号。但从场馆后期运营来考虑,还需要进行深入调研,根据实际需要丰富周边业态,进一步完善场馆功能,新增场馆运营内容。

(湖体)

17岁宁波小棋手 了不得! 良好心态助其收获 国内大赛第三冠

本报讯 2017“吴清源杯”中国围棋新秀争霸赛近日在福州收盘。宁波小将伊凌涛在决赛中执白中盘战胜王泽锦,夺得冠军。

这项比赛是目前国内唯一的围棋新锐赛事,参赛者是18岁以下的男棋手和20岁以下的女棋手。65名年轻棋手参加了此次比赛。

17岁的伊凌涛在本次比赛中表现十分出色,他一路过关斩将,连克廖元赫、许嘉阳、王泽锦等知名的年轻棋手,最终夺得冠军。这也是伊凌涛获得的第三个国内大赛冠军,也是伊凌涛围棋生涯中取得的最好成绩。

2014年,伊凌涛中盘战胜业余围棋四大天王之一的马天放后,获得第27届晚报杯全国业余围棋锦标赛冠军。按照中国围棋协会的相关规定,夺得这项比赛冠军的棋手有资格申请成为业余七段或者职业初段。伊凌涛最终决定申请职业初段,从而成为宁波又一位职业围棋选手。

伊凌涛表示,他会努力下好每一盘棋,在比赛中会抱着学习的态度去拼对手。正是凭借着这种认真的态度和拼搏的精神,让他接连击败了廖元赫和许嘉阳两位围甲主力,并在决赛中战胜年少成名的王泽锦一举夺魁。

(通讯员 戴 斌)



女性专属马拉松 美不胜收!

日前,杭州首届国际女子马拉松在江干区下沙鸣枪开跑。这是一场专属于女性的高颜值马拉松,以绿色、环保、女性、健康为主题,以健康、时尚、美丽、快乐作为自身的四大元素。7000多名女性选手将跑上钱塘江最美赛道聚成一道美丽风景线。

通讯员 邵 琮

< 订阅号

@宁波奉化

本报讯 12月3日,2017年宁波市奉化区第二届秋季钓鱼比赛在奉化钓协树桥钓鱼基地顺利收杆。来自当地各系统共10支队50余名钓鱼业余高手参加了本次钓鱼比赛的角逐。

(通讯员 周 力)

@绍兴上虞

本报讯 近日,绍兴市上虞区梁湖街道开展“健康浙江”国民体质监测活动。此次国民体质监测活动分别对甲组(40周岁以下)、乙组(40周岁以上)两个年龄段人群的身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈、等11项进行了综合评估。

(通讯员 竺建水)

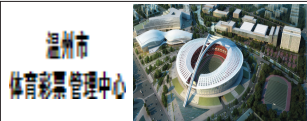
@龙泉

本报讯 近日,2017年龙泉市“民泰银行杯”全民篮球联赛在市体育馆落下帷幕。据悉,本次比赛历时11天,来自当地各系统的31支球队的360名爱好者参与大赛。最终,安仁镇队和教育系统队分别获得了乡镇街道组和系统部门组的冠军。

(通讯员 许东宝)

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址: 杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码: 310004
发行热线: 0571-85103334
广告热线: 0571-85069545
新闻热线: 0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223