英式橄榄球进入杭城校园

学生业余体育活动有了国际化体验

说起橄榄球,人们总会联想到“超级碗”(Super Bowl)、以及高大威猛的“汤姆·布拉迪”。除此之外,大家对这项欧美最受欢迎的体育运动知之甚少。日前,2017全民橄榄球推广周嘉年华活动在杭州举行,邀请了许多大中小学的学生参与其中,旨在丰富各年龄段学生的业余体育活动。

嘉年华活动现场,多支成人及青少年橄榄球队伍进行了切磋,其中小琦的身影格外显眼。就读浙江大学大二高分子专业的她,个头不高,梳着马尾辫。绝大多数时间,她都是场上唯一的女生,但这项运动赋予了她和其他男生一样健康的肤色,以及不服输的性格。“英式橄榄球规定,只能往后传球。所以当你持球时,队友都在身后,眼前只有对手,但你却必须向前冲。”这个规则让小琦着迷。在这项运动里,她学会了相信同伴,学会了勇往直前。

浙江大学有一支橄榄球队,叫“鬼鹰”。回忆起与橄榄球的第一次触电,小琦说最初只是“大一选修时报着玩”,入队时也因男多女少而萌生退意,但在教练、队友的帮助下,她坚持了下来。今年5月,“鬼鹰”拿到了全国高校橄榄球赛第三名,小琦在比赛中有着不错的发挥。她说,会把对橄榄球的爱进行到底。

英式橄榄球起源于1823年,经百年发展已经成为全球性活动,它孕育勇气、忠诚、纪律、运动家风度和团队精神等无数情怀。2016年,七人制英式橄榄球正式成为奥运会项目,并被列入2022年亚运会正式项目。

“英式橄榄球有15人制、10人制、7人制的冲撞式,以及6人制的触式。”浙江大学橄榄球队教练、杭州市橄榄球运动协会成员钱锋介绍,本次嘉年华活动进行的就是触摸式的比赛,它减少身体对抗,普及面更广、趣味性更足,适合初学者和青少年。

杭州市橄榄球运动协会是经由国际触式橄榄球协会(FIT)官方授权的浙江地区唯一一个面向青少年的橄榄球协会。协会会员柴文韬表示,协会坚持国际化的发展定位,致力于在6-12岁青少年群体中推广和发展触式橄榄球运动,旨在将触式橄榄球所代表的文化、精神和理念带给广大中国青少年。“我们希望通过橄榄球运动,为中国青少年带来更多国际化的教育资源和交流体验,帮助中国青少年健康成长。”柴文韬说。

(通讯员 叶 飞)

链接

触式橄榄球比赛方法

在一块开阔平整的场地,由人数相同的两队进行对抗。持球方需要保护球攻破防线,到达对方阵地完成达阵得分。防守方努力阻止通过并争取球权。在比赛时间内得分多一方为胜者。

进攻方不能向前传球,所以球一定是在攻击阵型的最前沿,持球队员首先执行的是向前。

防守阻止进攻方推进,唯一的方式就是擒抱。在触摸式比赛时,用TOUCH的方式,以示擒抱完成。这样以减弱身体对抗,适合更多不同体质的人参与其中。

舟山有群教师因瑜伽而幸福

为提高青年教师身体素质、强健体魄,舟山市机关幼儿园全体教师利用午休时间开展“魅力瑜伽,幸福教师”活动。

活动中,随着悠扬的音乐,老师们跟随着瑜伽教练,根据自己的身体状况从最简单的站姿坐姿循序渐进,通过推、拉、扭、挤、伸等各种姿势来舒展身体,释放心灵,享受着“瑜伽”练习带来的宁静和放松。舟山青研团团长表示:“平时大家都是在抓紧一切时间开会、学习,很少有机会锻炼身体,组织这样的活动,希望青年教师在自己感兴趣的项目中多一些锻炼身体的机会。还可以在运动中相互学习,增进感情。”

此次瑜伽活动不仅丰富了青年教师的业余生活,也加强了教师彼此之间的联系,更重要的是,对提高教师的身心健康也有着极为重要的意义。相信通过锻炼后,老师们会以更健康更快乐的状态投入到教育工作中来。

(通讯员 乐佳泉)

小荷才露尖尖角

杭州网球天才少年频出 悄然成网球人才摇篮

本报记者 沈梦雪

在法国网球公开赛青少年组女子双打半决赛上,中国16岁新星王曦雨搭档日本球员抢十憾负赛会2号种子、俄罗斯选手波塔波娃/佩乌什娜。尽管无缘决赛,王曦雨仍然成为了本届法网走得最远的中国选手。值得一提的是,王曦雨曾就读于杭州安吉路实验学校,在读书时就有着“小李娜”之称。

记者联系到杭州安吉路实验学校体育老师李飞玉,她说:“王曦雨刚进学校身体素质和协调性就不错,对学校的短式网球社团特别感兴趣。”

2001年出生的王曦雨今年年仅16岁,身高却达到了1米8,她的特长是左手持拍,相比一般网球选手来说进攻可能性更多。据了解,王曦雨的母亲是标枪运动员,外公是速滑运动员。出生体育世家的她4岁开始练习网球,如今已成长为中国队年轻一代的佼佼者,在本届法网青少年组的比赛中,ITF青少年排名第20位。

从2016年印度青少年网球赛夺冠,美国青少年网球赛夺得亚军,南京青少年网球赛夺得双打冠军,日本大阪市长青少年网球赛双打夺冠,王曦雨在国际上的排名一路上涨,是现役中国女网青少年的头号种子选手。目前,王曦雨已经开始试着打一些成年组的比赛,并且获得过几场胜利,凭借着这些积分,王曦雨在WTA的世界排名已经达到了901位,被誉为“杭州小李娜”。

除了王曦雨,杭州市保俶塔实验学校的王佳祺也是一名以李娜为目标的天才网球少女。出生于2002年的她3岁开始在陈经纶体校进行游泳训练,5岁转向网球,8岁经全省选拔以第一名的综合成绩入选浙江省网球队。10岁开始连续三年入选国家少年网球集训队,12岁时就在法网少年组中获得冠军。

对于王曦雨、王佳祺来说,已经在中国男网占有一席之地的吴易昺是她们努力的方向,就读于杭州第二中学的吴易昺也是从青少年比赛开始,如今ITF青少年排名世界前十的他也是一个地道的杭州人。在今年3月4日的ITF15K比赛中,持外卡出战的17岁小将吴易昺连克强敌,在决赛战胜头号种子佩特洛维奇后,斩获了他职业赛事的第一冠,是迄今为止中国男子网坛拿到成人赛首个冠军年纪最小的选手。

早年间,由于受到场地、费用等因素的限制,杭州的网球运动开展得并不热烈,许多中小学根本没有条件开展网球场,如今,像安吉路实验学校、保俶塔实验学校等学校都因地制宜地开展起短式网球体育项目,保俶塔实验学校体育教研组组长卢雅仙说:“通过短式网球项目开展,越来越多的学生接触到这个项目,从而培养对网球的兴趣,打球的学生也越来越多,成绩也越来越好。”

校园·速递

@绍兴

本报讯 近日,2017年绍兴市上虞区小学生篮球比赛在区体育场成功举行,来自全区各乡镇街道共23支代表队参加此次赛事。本次比赛采用综合排名制,比赛名次与技能测试名次相兼容,全区分为A、B、C三个竞争圈,经过5天74场紧张激烈角逐,学生们尽享篮球乐趣。 (通讯员 竺建水)

@岱山

本报讯 近日,岱山县高亭小学推出《体育与健康课堂教学质量检测实施办法》。该《实施办法》检测内容和标准以《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》和《浙江省义务教育体育与健康必学内容教师用书》为主要依据,对学生的运动技能、运动名称、运动方法等进行现场评价和问卷调查,把优秀、良好、及格各率折算成相应分数,作为该体育教师课堂质量分。

(通讯员 黄银凤)