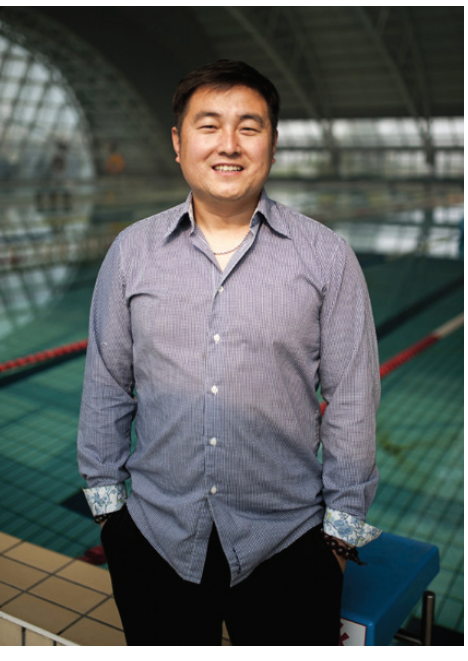
我的体育老师

浙江财经大学游泳队有个金牌教练
左宇飞:训练要科学,育人更重要

本报记者 沈梦雪

游泳是浙江财经大学的一块“招牌”,游泳队教练左宇飞更是不得不提。每年暑假,他都把休息时间留给了游泳,今年更是为了全国学生运动会加班加点参与集训。他说,希望浙江队能在这个大舞台上有好的表现。

浙财大的游泳馆便是左宇飞的“据点”,一整个上午他都呆在馆里,手拿4个秒表器来回走动,脸上布满了汗水。距离学生运动会开幕还有不到两个月的时间,左宇飞身上的担子也越来越重了,但是他却觉得压力也是动力,做好自己才是最重要的。



历经考验,苦尽甘来 是游泳队的“头儿”

浙江财经游泳队成立至今已11年,左宇飞就是发起者。

2006年,大学毕业才两年的左宇飞挑起重担,招募了游泳队的第一批“兵”;2013年,他带领游泳队在全省大学生游泳锦标赛问鼎第一;随后在全国大学生游泳锦标赛中,再创佳绩,跻身于全国前三甲。他喜欢队员喊他“老左”或“头儿”,因为那让他有归属感。

凡事开头难,在高校里成立一支游泳队谈何容易。十年前的浙财大还没有获得高水平运动队的招生资格,在一所男女比例约3∶7的高校中,寻找基础好的运动员难度非常大,组队更是艰难。

好不容易完成组队,左宇飞和队员在40摄氏度的游泳馆中训练,每天两堂课,还有力量、耐力的陆上训练,衣服都是湿了干、干了湿。训练结束之后他同队员们一起在没有电扇、空调,没有纱窗、窗帘的东田径场的器材室中打地铺,晚上闷热无比根本睡不着。回想起那段日子,左宇飞说:“还好当时我年轻,扛得住,那种辛苦不是一般人能承受的。”

正是左宇飞的持之以恒,浙财大游泳队从默默无闻到羽翼丰满,终于在2013年浙江省大学生游泳锦标赛中打响了名号,成为浙江第一,在“财大必胜”的口号响彻全场的时刻,他躲在角落里留下了激动的泪水。

分层教学 人性化管理 让他的训练更有“含金量”

左宇飞曾赴美考察,还和菲尔普斯的教练学习了一段时间,他觉得,专业运动员和学生运动员在训练过程中需要采取不同的训练方式,他说:“在训练过程中抓住学生运动员的特点,如何练得更科学、人性化是教练应该思考的。”而国外高校体育的发展更让他感触良多。

如今“90后”的学生都比较自我,难免在训练中会出现“不和谐”的声音,对于这样的学生左宇飞并不是一味地压制,在他看来老一套的训练方式已经不能满足现代学生运动员。他更多选择和队员沟通、谈心。

在训练时,左宇飞既是个“梦想导师”,用自己的知识和能力培养队员们的信心,调动他们拼搏向上的精神,又像家长一样关注他们训练之余的情况。为了避免代沟,他常以同龄人的角度去了解他们的内心。不仅如此,还自学营养学知识,以便更科学地照顾队员们的饮食。

时间长了,队员们也不只把他当教练,更是以一种朋友的方式来相处,正是左宇飞这种人格魅力,让学生更信赖他,在训练中也更卖力。

左宇飞说:“高校运动员的优势

在于他们不仅仅是独立的个体,还存在于大学校园里这个‘小社会’中,每天除了训练之外他们的学习、生活也很丰富,通过这种方式这样培养出来的运动员则会更加全面,真正落实到体育育人。”

体育老师暑假忙“充电”

本报记者 沈梦雪

暑假开始,不少老师忙着“充电”。近日,为期一周的“初中体育教师校园篮球运动推广与提升”专题培训课程日前在杭州师范大学(下沙校区)开班。

此培训班从去年开办,已连续举办了4期,惠及了300多名来自浙江各个地区的体育老师。负责本次培训班相关工作的浙江省大学生篮球分会秘书长周勇告诉记者,此次培训目的就是为浙江基层体育教师提供优良的培训平台。

校园篮球推广、校园篮球提升、篮球竞赛、基本技术……虽然只有一周的培训时间,但此次培训还是把理论知识和技术培训安排得满满当当。来自温州苍南的体育老师郝汗说:“现在上体育课不同以前,学生不仅喜欢活动,更喜欢有趣的体育教学,参加这次的培训,既能吸取全新的体育教学理念,也能和全省体育老师面对面沟通交流,受益良多。”

培训班还邀请到了前CBA球员张卓君为体育老师上了一堂教学观摩课。张卓君给大家带来了一堂高效的篮球战术培训课,轻松的上课氛围,高效率的学习计划推行,2个小时的培训课让在场观摩的体育老师受益匪浅。

“专业教练员来上课是我们办培训班根据体育老师实际所需安排的,以便更好地补充体育老师的短板。”周勇说,事实证明,效果很不错。

随着篮球运动从娃娃抓起的理念深入人心,中小学一线体育老师的任务也越来越重,据周勇透露,未来这样的培训形式还将更加多样化,切实帮助体育老师提高教学水平。

十战十胜
宁波这所小学手球队不得了
问鼎国际青少年手球锦标赛女子U12组冠军

本报讯 7月11日凌晨4时,在意大利举行的2017英特纳姆杯国际青少年手球锦标赛决赛中,代表中国出战的宁波鄞州区钟公庙街道金家漕小学女子手球队经过两个加时赛,以18:17险胜保加利亚队,以十战十胜的优异成绩问鼎女子U12组冠军。

金家漕小学女子手球队去年在全国小学生手球锦标赛中荣膺冠军,获得了代表国家出战国际青少年手球锦标赛的资格。这次赴意大利参赛的共有11名队员,全都是金家漕小学3至6年级的学生。此次夺冠,是继金家漕小学男子手球队2016年夺得丹麦维堡国际青少年手球锦标赛U12男子B组冠军后,金家漕小学手球队再次登顶世界冠军。

夺冠消息传来,金家漕小学校长陈锡江非常高兴。他说,学校自2004年引入手球项目以来,已获全国冠军3次、亚军3次、季军5次,打入一次国际青少年手球锦标赛16强。陈锡江介绍,孩子们在这样一个冷门项目中能取得如此优异的成绩,得益于金家漕小学手球的全面普及,该校打造了自己的手球联赛“JHA”。整个联赛历时一个学年,有100余场比赛。手球运动成为该校学生的必修课,手球精神融入到校园文化建设中。

就在金家漕小学女子手球队在意大利征战时,该校的男子手球队也正冒着酷暑在学校紧张训练备战。今年7月底至8月初,金家漕小学男子手球队B组将代表国少队出征丹麦,A组将出征匈牙利国际青少年手球锦标赛。(通讯员 薛丛川 汪风峰)

速度与激情

近日,宁波市第四届“斯博特”杯中小学生轮滑联赛暨2017年“大碶杯”北仑区第四届轮滑大赛在北仑区实验小学举行。来自全市93所学校的306名运动员参加了比赛。参赛的选手年龄最小的4岁,最大的13岁,比赛现场精彩不断,选手们迸发激情,挑战自我,感受轮滑带来的自由与活力。

通讯员 周微微 文/摄