

暑假体育作业来了一场突击检查 孩子们在挑战赛中玩嗨了

本报记者 崔义刚 文/摄



仰卧起坐、跳绳、平板支撑、游泳……昨天上午,杭州市青少年发展中心举行了一场室内运动会——杭州市中小学生身体素质挑战赛。

比赛分为团体赛和个人赛。团体项目有个人单脚跳、仰卧起坐、立定跳远组成室内“铁人”三项。来自

采荷二小的可乐最早完成了比赛,在仰卧起坐中,小姑娘有些体力不支,小脸都憋红了,不过在队友的鼓励下,她坚持了下来。妈妈姜女士说:“给她报名的时候她很高兴,今天各项都超常发挥,比在家里表现好。”

11岁的朱诗雨来自彩虹城小

学,在1分钟跳绳中,她的频率让人目不暇接,最终拿到了231次的好成绩。小朱说,自己平时就喜欢跳绳和跑步,是学校跳绳队的一员。对于这次参赛,她说:“爸爸妈妈为我报了名就来参加了,反正在家里也没事。”

其实在7月份,杭州市教育局给全市中小學生布置了一份体育暑假作业,所以这次活动也算是“检查作业”。杭州市教育局副局长金波表示:“现在大多数家长都认识到,让孩子锻炼好身体比多拿几分更重要,我们也希望通过比赛营造氛围,让孩子们形成喜欢运动的好习惯。”

9岁的楼艺菲三项表现都不错,只是在跳绳环节出现了几次失误。妈妈林女士表示这次就是让孩子来感受一下,“平时都在运动,暑假也坚持锻炼。运动真的挺重要,身体好了成绩才会好嘛。”林女士说,“孩子的

身体素质不错,一年下来很少生病,学习也都跟得上,所以运动也还会坚持下去。”

个人赛包括200米游泳、跳绳、引体向上、平板支撑四个项目。游泳馆里,9岁的陈泽睿在最后的80米体力不支,在泳池里左右摇摆,几乎游到了旁边的泳道。一旁的妈妈虽然心疼,还是鼓励孩子坚持完成了比赛。“他刚刚在这里上完游泳课,身体又比较单薄,最后游不动了”,石女士说,之所有上完课还让孩子参加挑战赛,是为了让他感受下比赛的气氛。

本次比赛吸引了21支社区俱乐部代表队以及300名个人赛运动员。吴慧是江干区采荷代表队的领队,她第一次带队参加这样的活动,“这样的挑战赛不仅可以丰富中小学生的暑假生活,让孩子从小锻炼好身体也是件好事。”

我|的|体|育|老|师

从运动员到教练员的华丽转身 赵立峰:队员们好才是真的好

本报记者 洪 漩

初见赵立峰,高大矫健的身姿,俊朗的外表,鼻梁上架着一副墨镜,还有常年在阳光下暴晒所致的黝黑皮肤。虽然正值暑假,但是作为嘉兴市少年儿童体育学校的一名皮艇项目教练,赵立峰的暑假相比正常学期来说,更为忙碌。

就在前不久的2017年全国皮划艇青年(U23、U18)锦标赛暨第十三届全国运动会皮划艇(静水)项目测试赛,两名嘉兴籍运动员张阳铭、缪飞龙就是由赵立峰培养输送的体育新苗。“对于皮艇这个项目,做运动员时,觉得把自己练好就够了。现在当老师了,能教好学生,我才觉得真正开心。”赵立峰说。

十年一剑 一生忠于一件事是幸运

赵立峰1987年出生于绍兴水乡,从小长手长脚的他原本主攻跨栏,因为一次意外,脚受了伤,还未来得及起步的田径生涯就遗憾放弃,至于怎么会转向划艇项目,他笑着说,这可得从2002年孟关良在釜山亚运会上夺冠说起。当时喜讯传回绍兴,让不少人开始认识到皮划艇这个项目。恰好当时少体校教练来到他所在的初中招生,一眼相中身形条件不错的他。

天赋加上刻苦的训练,接下来的一年里,赵立峰在这个项目上突飞猛进。恰好此时,省少体校(现为浙江省体育运动学校)的教练雷文斌到绍兴招生,他再次被选中,一路跟随雷教练从体校到省队,在省队一待就是十几年,还曾在2006年的全国锦标赛上获得冠军的好成绩。2010年年底,退役后的赵立峰被分配至嘉兴市少年儿童体育学校,担任一名划艇教练。用他的话来说“觉得自己很幸运”,“哪怕退役了,我依然能和热爱的项目在一起,这一辈子我就想专注于一件事上。”他身上有着一股子体



赵立峰与队员合影

育人的单纯与执着。

华丽转身 边学边教摸出门道

退役初期,身份从运动员转变为教练,让赵立峰有些不适应。对于二十出头的小伙子来说,面对十几岁的学生们,一开始难免有些手足无措,所以他扭头又回到省队找到恩师雷文斌,请教如何带好一支队伍。

“起初真的很乱,我就参考教练给的建议,复制当初他训练我们的方法。不过,地方体校和省队毕竟不同,我只能一边训练一边摸索,日子久了,总算是琢磨出一套自己的训练方法。”花了大半年的时间赵立峰总算上手了些,他说:“我平时训练比较严厉,训练时我就把队员的智能手机没收,给他们专门配了个老人机,就是希望他们更专注的训练。”

“拉开桨,放松,注意姿势……”赵立峰在不断升温的水面上扯着嗓子,往往一喊就是两个多小时。虽然对于所教队员,他会选择保持为师的严肃性,但是那些由他输送出去的队员反而和他关系更密切,“去

了省队的我也密切关注他们的情况,有什么训练方面的困扰或者情绪波动,我也会给他们一些建议,这样感情就升温了。”

博采众长 只愿队员早日出彩

在教学上,赵立峰会请教前辈,在技术上,他更是把省队的师兄师弟问了个遍,“师兄们都有一套各自的理论,而且技术相对娴熟。我可以把大家的经验整理出来,当看到自己的队员有类似的情况时,可以参考和运用,提高训练效率。”

除此之外,回到家他也不闲着,每天花一个多小时搜索国外划艇视频学习。“国外网站资源丰富,让我看到了实力上的差距,还有教学理念上的不同,偶尔也有一些共鸣。”赵立峰说自己生活中是个大大咧咧的人,但是这个不拘小节的汉子,在工作中却一丝不苟,将点滴的收获梳理成体系,并且积极地尝试运用到教学中去。他说:“我就想着把孩子的基础打好,输送到省里,有机会能登上奥运会的舞台,那就是我最开心的事。”

上高原,游万米,拼耐力 学生运动员集训 游出“职业味”

本报记者 沈梦雪



近日,浙江省大学生游泳队结束为期25天的高原集训回到浙江财经游泳馆继续高强度训练,全力备战全国学生运动会决赛。“以高校身份进行高原训练对我们来说还是头一次。”浙江财经大学游泳队主教练左宇飞说,这次集训是为了提高自身水平,以更好的状态备战即将开幕的全国学生运动会。

不同于在杭州的训练,第一次上高原,队员们就体会到了训练的艰辛。在这25天里,每位队员每天都要进行超过10000米的泳程,再加上有氧、无氧、水中与陆上相结合的力量训练。

开始几天,大家都很不适应,总觉得胸口缺了口气,通过一段时间的适应,大家都慢慢习惯了这样的训练。严城是浙江财经大学2014级会计专业的学生,7岁开始学习游泳的他多次参加全国及浙江省大学生游泳锦标赛等大型比赛。这次学生运动会他将主攻50米、100米自由泳,面对高压低氧的训练环境,他坦言:“氧气少,游起来确实会累一点,但颇具挑战,尤其是训练强度大了之后,觉得自己状态都提升很快。”

众所周知,浙江省游泳队每年都要会在高原上训练,为的就是增强心肺功能,提高最大摄氧量,完善有氧耐力训练。学生运动员首次登陆高原,体验专业运动员的训练,也让教练觉得大有裨益,左宇飞说:“高原训练原先在专业队普遍适用,它可以有效强化运动员氧携带能力与耐乳酸能力,我们都非常重视9月份的学生运动会比赛,希望此次集训能够增强运动员比赛的竞争力。”距离学生运动会开幕还有不到一个月的时间,期待浙江学生运动员能在家门口取得好成绩,不负训练艰辛。