我的体育老师

柔道教练张建忠：我把青春安放在这里

本报记者 洪 漩

“工作有14个年头了，我当队员的时候喜欢练柔道，当了教练后，我就喜欢教孩子练柔道。和孩子们打交道，打心眼里开心！”嘉兴市少体校的柔道教练张建忠说完这话，爽朗地笑了。

张建忠祖籍山东济宁，从小习练武术项目，后经前辈介绍转而开始学习柔道，进入北京体育大学竞技体校训练，并且代表浙江队参赛。从普通队员到柔道队队长，曾收获过全国少年赛冠军、青年赛亚军的好成绩。

A 是严师亦是“慈父” “鼓励型教练”把青春献给柔道

张建忠退役后，于2003年6月大学毕业直接来到嘉兴市少体校担任柔道教练，用他的话来说，“我把青春都安放在这里了”。

“在训练队的时候，我就帮着教练带师弟师妹们训练，正因为有这样的基础，到了少体校来执教，对我来说不是一件难事。”张建忠就这样从一名运动员过渡到了教练。只是，让他没想到的是，当教练可不只是抓训练，还要做好队员们训练外的日常管理工作。

在训练上，张建忠无疑是严师，容不得队员们犯懒。“孩子们年纪小，自控能力难免薄弱，他们一到学校，我和他们商量好了，训练时间手机一律上缴。”早上5:40准时出早操，张建忠则在每天5:30就来到学校等候学生，一周四次，严寒酷暑，雷打不动。

日常生活上，张建忠见好多孩子连被子都不会叠，宿舍内务也整不好，常常会忍不住搭把手。“我知道离开父母需要适应，我就手把手教他们叠被子、打扫宿舍卫生。”张建忠在严师和慈父之间自如切换。对待队员们，就像对待自己的孩子一样。

张建忠说，自己的性子也在执教过程中慢慢调整，从起初的心急气躁，到如今对队员们鼓励多过批评。“我相信，鼓励比批评更能激起他们的动力。有时候队员比赛失利了，我也会告诉他，‘不怕输，咱们还年轻。’”自称属于“鼓励型教练”的张建忠还时刻关注柔道界的技战术更新情况，看到精彩的比赛，会把链接发到队员们的微信群里，供大家参考讨论。

B 不远千里赶赴天津为队员加油鼓劲 教练有恩队员有义

哪怕是去了省队的队员，张建忠依然关注他们的情况。在2017年4月全国柔道锦标赛暨第十三届全运会柔道项目预选赛上，由嘉兴少体校输送到省队的5位柔道选手一路过关斩将，其中有4位获得了全运会柔道项目决赛的资格。“一下子进了4个，高兴。”张建忠对爱徒们的表现极为满意。

8月，全运会的柔道项目在天津开赛，张建忠提前几日赶到天津，来到孩子们训练的柔道馆。怕影响大家训练，他提前赶到场馆，在训练之前突然“现身”，这可让队员们十分惊喜。

比赛期间，张建忠自费买了门票，在观众席上密切关注每个队员的表现。“不管队员成绩如何，我永远是他们的坚强后盾。尤其面对有些成绩失利的队员，我给予他们更多的是鼓励，‘来日方长，你们还年轻，继续努力，肯定能收获更好的成绩’。”张建忠对每个队员的未来都充满信心。

如今，不少去省队的队员们一有假期就会回母校看望张建忠，甚至主动提出帮着带带师弟师妹，这让张建忠觉得很是暖心。

当记者问到张建忠自己对职业生涯有什么期望时，他思索片刻，说道：“我就喜欢从我手上出去的队员们都能越来越优秀，在国家级乃至世界级比赛上崭露头角，为嘉兴人民争光，为祖国争光。”

新学期浙江学生体育锻炼有新规

每天至少1小时体育活动

本报讯 为加快推动学校体育改革发展，促进学生身心健康、全面发展，近日，浙江省政府办公厅印发了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》，提出9方面实施意见。

根据《意见》，各级各类学校要开足、开齐、开好体育课程。组建学校体育专家库，鼓励有条件的学校设立学校体育改革发展研究基地。要完善体育课程学习评价体系。把参加体育活动情况、体质健康状况和运动技能等级纳入初中、高中学业水平考试，纳入学生综合素质评价体系。鼓励高校在招生录取时，把学生体育情况作为综合素质评价的重要内容。

《意见》还特别强调，要保障中小学生每天1小时校园体育活动，规范做好眼保健操、广播体操。要建设一批校园足球特色学校，足球特色学校应至少配备1名专职足球教师，并在全省范围内设立若干个校园足球试点县（市、区）。推进实施省中小学生阳光体育足球、篮球、乒乓球、游泳4项联赛制度，完善省、市、县、校四级学生体育联赛体系。

另外，要加强师资队伍建设，加大学校体育经费投入力度，完善学校体育设施建设和资源整合。将学生健康作为健康浙江的基础工作来抓，对学生体质健康水平连续3年下降的地区和学校，在教育工作评估中实行“一票否决”。 （浙体）

宁波普通高中生 亚洲赛艇锦标赛再获佳绩

本报讯 第18届亚洲赛艇锦标赛近日在泰国芭堤雅举行，来自宁波三中高三学生韩威代表中国赛艇队与另外8位中国选手奋力拼搏，夺得八人单桨有舵手项目的铜牌。这是韩威继去年获得亚洲青年赛艇锦标赛男子四人双桨金牌之后，再次站在国际大赛的领奖台上，为国争光。

韩威是宁波三中的一位普通高中学生，初中就读于宁波兴宁中学，曾是兴宁中学田径队的队员。由于身高、臂长，身体素质出众，高中之后改练赛艇。不同于体校学生的天天训练，韩威一边读书一边训练，每周只有两天的训练时间，但是天赋与勤奋让韩威很快取得优异成绩，进入国家青年队。

在去年的亚洲青年赛艇锦标赛上，他和另外三位中国年轻队员搭档，获得男子2000米四人双桨冠军。回来之后他更加刻苦训练。刚刚过去的暑假，韩威跟着国家队一起训练，备战亚洲锦标赛。功夫不负有心人，他再一次站上了国际大赛的领奖台。

（通讯员 徐 迪）

短消息

@金华

本报讯 近日，2018年金华市区初中毕业生体育考试游泳项目测试落幕。在持续5天的游泳中考时间里，共有来自婺城区、金东区和金华经济技术开发区的8048位考生参加。

据了解，想要拿到满分，男生需游进80秒，女生需游进90秒，而除了不可采用仰泳外，全程仅可停留1次，每人限测1次。未达到满分的考生，经申请可补考1次，补考时间在9月13日。据体育中心游泳馆负责人介绍，今年的考试难度比往年稍有提升，但今年的考生水平总体较好。

（通讯员 李旭韵）

@宁波镇海

本报讯 近日，宁波市镇海区仁爱中学举行了“全民健身·快乐毽球”校园毽球启动仪式。“校园毽球”活动正式启动，标志着全民毽球活动在学校正式全面展开，仁爱中学毽球项目进入了一个新的发展时期，不仅给全校师生提供一个有学习、交流、展示的平台，也使学校群体体育特色有了更加广阔的发展空间。

（镇体）