

亚运之后再起飞 “天空之子”连续五年入选国家滑翔伞队

王宏吉:梦想是翱翔在杭州亚运会的天空

本报记者 王品燚



“日前,全国滑翔伞定点联赛总决赛在湖北荆门落幕,来自全国87名运动员经过激烈角逐,凭借过硬的技术,来自杭州富阳的王宏吉斩获男子冠军。这也是他自亚运会之后的第一个全国冠军。”



凭借这次夺冠的契机,王宏吉在中国滑翔伞定点联赛总排名中位列第二,再次入选2019年中国滑翔伞队,将代表中国参加2019年世界滑翔伞定点锦标赛,这也是他连续第5年入选中国滑翔伞队大名单。

王宏吉说:“其实自雅加达亚运会回国之后,我就开始着手准备这项赛事。主要进行的是踩小分训练,就是为了让我在稳定性方面有所进步。”他告诉记者,因为各地的地形、气候、气流条件等方面差异性很大,运动员们必须能够适应不同环境、提高应变能力,“湖北荆门这个地方我

比较熟悉,在出征亚运会之前我们还曾来到这边做过一段时间的集训,因此在适应场地这方面我比较占优势。”王宏吉很是谦虚。

问及亚运会的感受,“摸索中前行”是王宏吉唯一的想法。“因为雅加达亚运会是第一次将飞行项目纳入到亚运比赛中,因此并没有前人的经验可以参考,我们必须在有过硬技术的前提下做好心态方面的调整,并在赛后对每一场比赛做出总结,看看哪里还有进步的空间。”王宏吉认为,中国滑翔伞队的实力绝对是在世界范围内拔尖的,缺的就是大赛的经验和

应赛的心态转变,在经历了诸如亚运会这样的大赛洗礼后,中国滑翔伞队将会发生极大的蜕变。

至于2022年的杭州亚运会,王宏吉表示,滑翔伞项目还未确定是否会入选:“作为一名滑翔伞人,我当然是希望能有机会在家门口参加这样的大赛,不光是我个人的荣誉,更是每一名浙江滑翔伞人的荣光。”他表示,

作为全国仅有的62名滑翔伞教练员之一,他的梦想是能培养出更多优秀的新滑翔伞人,能在未来的日子里为浙江、代表中国队在世界滑翔伞的舞台上争金夺银。

“目前我和我夫人是中国体育代表团唯一一对夫妻档,如果将来还能创造出师徒双双创造佳绩的故事,那也是很好的。”王宏吉如是说。

课上加減乘除,课下跑步健身

杭州有位数学老师还“兼职”教体育

近日,在杭州英特西溪外国语学校一(5)班数学课堂上,老师给学生们布置了一道数学题——你能帮自己的爸爸妈妈算算在双十一购物节怎么买才能拿到最多优惠吗?课堂上许多孩子算了半天都云里雾里,忍不住不禁自嘲:“我的数学是体育老师教的。”话说回来,既然数学是体育老师教的,那数学老师上哪儿去了?“去教体育了。”一位一年级家长在朋友圈“爆料”。



这位家长的儿子叫小林,而小林的班主任叫张任昊,是一位刚入职的95后数学老师。从10月份起,张老师除了上数学课,每天还有一项雷打不动的任务——带小林去操场跑步,一跑就是20圈。如今每天在学校操场上,几乎都能看到他们一起跑步的身影。

说起张任昊兼职当体育老师的故事,“张老师这样做主要是为了帮助小林减肥。”小林妈妈回忆道,她在第一次参加家长会的时候,曾向张老师介绍小林的几个特点,无意中提到,儿子长得蛮结实的,有80斤,可能是班里最重的孩子了。从那时起,张老师开始留意小林的体型。

“现在他还小,大家觉得肉嘟嘟地挺可爱,但是等他长大后就会为自己的体重苦恼了。”张老师说。

据张老师回忆,当初他自己为了减肥,每天晚上不吃晚饭,但又常常会忍不住饥饿点外卖,后来通过跑步等合理健身方式,才慢慢瘦下来。所以,他给小林制定的减肥方案,就是每天坚持跑步。

这一减肥方案从10月初开始实施,到现在为止,小林已成功瘦下了7斤。但过程也并非一帆风顺,一开始小林非常排斥每天枯燥乏味跑步,有

一次甚至冲口而出:“老师,我恨你。”

张老师心里不好受,但初衷不改,努力让小林喜欢上跑步。思来想去,他琢磨出一个妙计——师徒俩一边跑步,一边讲数学题。

“他的数学基础很不错,已经学会了乘法和除法。有一次跑步,那天的数学课刚好学了10的分与合,我就让他计算从1加到10,等于多少,引出高斯求和公式,他一学就会了。还有一次,我教他11乘两位数的速算法,他也学得很起劲。就是那次,跑了20圈,我一直给他出计算题,他算得入神,竟然忘了跑步很累,跑完还说一点感觉也没有。”

于是,原本体力欠佳的小林,逐渐从每次跑五六圈,进步到一口气跑完20圈,而且不再喊累,喜欢上了跑步。

除了每天放学跑步以外,张老师还会抓住一切机会让小林动起来。“有一次小林肚子饿,就偷偷吃了我桌上的橘子,于是我就和他说吃我的橘子是有代价的,要帮助打扫教室一天。虽然那天他用委屈的小眼神看了我很久,但我还是‘狠心’地让他值日。”张老师笑着说。

张老师小林能成功瘦下来还有一个重要的原因——他和小林之

间的“小约定”。“我们第一阶段的目标是体重减到70斤,第二阶段的目标是减到60斤,如果达成了一个目标我就准许他休息一个星期。”张老师说。这个约定成了小林和张老师的共同目标,为了达成目标小林现在每天晚上会自我监督,坚决不吃零食。

小林妈妈说,张老师的举动让她松了口气,她特别感谢张老师对小林的帮助。

“有张老师在我可省心多了,以前我给小林报过健身班,花了很多钱,但是他就是坚持不下来,现在他为了达成和老师的约定,不但每天跑步,而且他会自己少吃碳水食品,多吃青菜和水果,而且把最喜欢的小蛋糕也‘抛弃’了。”小林妈妈说,这一个月下来,小林的变化非常明显,原来穿得紧紧的衣服现在都宽松了。

或许在其他人看来陪孩子跑步是老师的分外之事,但是张老师却觉得这本就是老师该做的:“我觉得身为老师就应该对自己的学生负责,帮助他们变得更好,而且不仅仅是在学习上,在生活的其他方面也是一样,在教育帮助学生的过程中,自己同时也在成长。”张老师说。

(通讯员 陈宏程)