

担心男生太文弱,杭州一中学开阳刚课程“补钙”

攀岩作为在欧美流行的一种运动,很多人在电视、网络上看过。不过,下沙有一所中学斥巨资在学校里造起了专业级的攀岩墙,还请来专业教练,第一次开课就被学生疯抢。

学校造了攀岩墙 一开课就被学生疯抢

杭州经济开发区金沙湖地区的景苑中学是一所新建学校,目前有432名在校初一学生。因为是全新的校区,各种硬件设施完备。不过,今年学校体育馆里居然出现两堵专业级别的攀岩墙,让学生们震惊了。其中一面墙高达10米,另一面是较小的抱石墙,上面布满了彩色的岩点,墙下还有软软的垫子。这两面墙都能用于正式比赛,可以说非常高大上了。

上周,学校首个攀岩班开课。这门课一推出,20个名额就被学生“秒杀”。3月26日下午,20个学生第二次上

攀岩课,他们人手一双专门的攀岩鞋,爬在攀岩壁上也有些模样了。

“手臂伸直,腰挺起来。”学校专门聘请的职业教练史鹏飞在一旁指导学生,他曾是职业攀岩选手,圈内都叫他“石头”。石头老师在墙上示范的时候跟猴子似的,看得学生非常羡慕。

“不要以为攀岩是很极限的运动,其实没有电视里看到的那么难。”石头说,“第一次给他们上课的时候,我就像教游泳一样,让他们自己先上墙爬,每个人都能用蛮力爬一段。然后再教他们技巧。”

简单的诀窍比如手臂一定要伸直,这样胳膊肌肉才不会太辛苦;腰部也要用力,把全身的重量分配到各个地方;手要交叉寻找岩点……“别看他们现在还笨手笨脚,坚持练下去,一年以后就能参加业余比赛了。”

在石头看来,攀岩对孩子不仅是锻炼身体的运动,还很锻炼脑子。“攀岩好

的人,脑子都很聪明。因为他们在看到一面攀岩墙的时候,就要思考线路,从哪里着手,哪里落脚,身体会是什么姿态,都是攀登以前就想清楚的。”

男孩子太文弱 需要阳刚的运动补钙

一项极限运动,为什么要引入初中呢?校长江志明的回答很接地气:“因为现在男孩子都太文弱了,需要阳刚气的运动。女生也需要培养勇敢坚毅的品质,为学生发展‘补钙’。”

为此,学校耗资30万元建攀岩墙。江校长这么说不无道理。这个攀岩班的20个初一学生,有一半戴着眼镜。男生大部分很瘦,爬起来没什么力气,也有个别比较胖的,爬了几个岩点就爬不动了。倒是这个班里的几名女生,身手看上去比男生还灵活。一个扎着马尾辫的女生说:“我本来想学跆拳道,后来发现拓展课里有攀岩,觉得挺

有意思,马上就选了。”

而一位因为力气不够,差点从墙上掉下来的胖男孩腼腆地说:“我想减肥。”他嫌自己55公斤的体重太胖了,“我以前试过跑步,但是平时运动还是有点少了,希望攀岩可以有效果。”对于这一点,教练倒是很有信心。“很多成年人都是用攀岩来塑形的,效果比健身房跑步好。”石头说,“只要坚持,这孩子马上会瘦下去的。”

“攀岩课需要孩子们有力量、速度、技巧、智慧、毅力,可以说是男子汉课程。”江校长说,“除了石头教练,杭州市攀岩队主教练张天志老师也会定期来指导。今后,我们还要设立攀岩社团,吸收攀岩爱好者。我们的体育老师现在也在接受攀岩训练。”

据江校长介绍,景苑中学目前正在与杭州市航模中心合作,开展教体结合,成为杭州培养攀岩后备人才的基地。
(通讯员 郑琳)



东海“越野”

近日,OSPREY越野东海——2018舟山群岛穿越之旅在普陀武岭湿地公园开跑,设有65公里精英组、35公里挑战组、15公里体验组三个组别,共有来自全国各地的近500名越野爱好者参加。这是一场奔跑在太平洋之上的越野赛事,在远离大陆的东海之上,集聚阳光、海浪、沙滩、礁石、峭壁、渔村、千岛海景,跑者也格外享受这样与众不同的穿越之旅。

通讯员 吴琳红 文/摄

樱树丛中九曲赛道行 诸暨有一场浪漫的樱花长跑节

本报讯 随着气温不断回暖,时下正是赏花的好时候,近日,诸暨市赵家镇泉畈村头热闹非凡,数百名长跑爱好者聚集在一起,参加“北承南接,跑在诸暨”赵家镇首届樱花长跑节活动。

据了解,樱花是赵家镇的一张“金名片”,每逢大地回春,沿着公路两旁就能看见连绵的花海,煞是好看,吸引许多游客前来赏花踏青。此次,共有来自省内外的500余名长跑爱好者参与活动,长跑分为五公里和十公里两个项目,参与长跑的运动员们将沿着公路向山而行,参与五公里的选手将抵达位于山腰处的终点,而参与十公里的选手在抵达后还需折返回起点,才算跑完全程。

“跑得很尽兴,既锻炼了身体,对我来说也是一次‘春游’,能在风景这么好的跑道上健身,心情非常舒畅。”跑完十公里的寿先生笑着说。

据赵家镇镇长孟钧介绍,近年来,该镇通过美丽乡村景观带升级版东线建设工程,已形成一条以“西施之眼”为主题,配套集休闲观光、运动养生、探险度假等多位一体旅游模式的人文养生景观带。此次举办“樱花长跑节”,不仅能够推动赵家镇的休闲旅游产业的发展,还为打造“宜居宜业宜游”的美丽乡镇助力,更有助于加快推进乡村振兴战略。

(通讯员 寿瓚)

嘉兴南湖桃花节 95名“骑士”穿绿道齐踏春

在“人面桃花相映红”的美景中,近日,由嘉兴市南湖区自行车运动协会召集的95名“骑士”在凌公塘音乐塔前集结出发,拉开了南湖桃花节绿道骑行活动的序幕。

当天的骑行线路从凌公塘公园出发,沿三环东路、余步线、凤余支线后转入凤桥绿道,随之进入重头的“美丽乡村”行。春风送暖,在朵朵桃花的迎接下,骑友们一路骑过古朴的新善寺、现代设施完备的八福生态农场、水清岸美的王祥里美丽乡村示范点、花海烂漫的天香花苑及风景如画的梅花洲景区,全程约38公里。可以说,这是骑行爱好者开展的一次“烟雨江南、桃源新城”深度游,也是群众对凤桥镇一年多来省级小城市培育试点镇建设成果的一次“检阅”。

都说“上阵父子兵”,当天的骑行队伍中,区自行车运动协会会长俞红

平带着14岁的儿子飞扬一起上阵。作为土生土长的凤桥人,小飞扬一直冲在骑行队伍的最前面充当向导,向队友们讲述美丽家乡,红红的脸上满是骄傲。70岁的“春老”是队伍里最受尊敬的前辈,十几年的骑行史让他几乎游遍了嘉兴,“这两年凤桥的变化真是大,现在处处是美丽乡村,生态环境越来越好。”兴致勃勃的他一点不服老,和小年轻一样一口气骑完了全程。

除了本地五县两区的骑行爱好者,队伍中还不乏周边地区的骑友和外籍友人的身影。来自上海的“校长”和5名好友组团报名,远离大都市的钢筋水泥,置身田野花丛和自然风光,这样的骑行让他们觉得“十分过瘾”。“以前也来周边骑游过,但大多在公路上骑行,深入到乡镇绿道和田间小道上骑游还是第一次,真有种在‘世外桃源

畅骑的感觉。”“校长”说。而来自澳大利亚的外籍友人虽然不太会说中文,但他也频频竖起大拇指,为中国的美丽乡村点赞。

此次绿道骑行活动为本周六即将开幕的桃花节做好了预热,桃花节期间,广大市民也可约上三五好友来凤桥镇,一边欣赏桃源美景,一边骑着春风旅行。

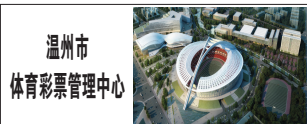
据了解,为给市民和游客营造更舒适的骑游环境,凤桥镇不仅着力打通七沈、凤南、凤篁、余云公路等沿线的环镇绿道,还不断加强小城市的基础设施建设。在镇域内建设了10个自行车租借点,采购自行车400余辆,并与嘉兴市公共自行车系统实现联网,将凤桥打造成骑友必到的全域旅游小镇,开启“骑行游凤桥”的新模式。

(通讯员 盛嘉杰 陶雨婷)

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223