浙大首开龙舟课,成了全校热门体育

同学们最期待的居然是“翻船”

通讯员 王 方 王 湛

本学期,浙大首次将龙舟课作为一种现代竞技体育项目,纳入到学校体育课选课系统。在浙大紫金港校区的启真湖里,6条龙舟在码头边错落地排开,晃晃悠悠的。龙舟上的同学们时不时瞥眼看看队友,努力和大家保持统一的划桨角度和节奏,维持平衡。

“稳住!”龙舟教练许亚萍站在码头边观察训练情况,并不时地指出同学们动作上的问题。许亚萍是皮划艇世界冠军,4年前来到浙大当皮划艇教练。这学期,许亚萍又开了龙舟课,让浙大水上运动又新添了一个项目。“水上运动是相通的,我教龙舟课不是问题。”许亚萍说。除她之外,浙大还另外聘请了专业的龙舟老师。

“很多人有个误区,以为赛龙舟就是为了观赏,或是为了纪念屈原。实际上,龙舟已经变成一种现代竞技体育项目,不仅在国内,像英美等国家也常举办龙舟赛。”许亚萍说。在浙江,把龙舟设为通识选修课的高校,浙大是唯一一所,即便放眼全国,面向全校同学开放的龙舟课程也十分少见。

龙舟课的上课地点主要在浙大校园里的启真湖——在码头上学习完技术要领后,每位同学都要登上龙舟,到水里练习划桨。“虽然我们在岸上练了很多次,但一下水,就慌张得完全不记得动作,因为太害怕船翻了,桨都是乱划的。”食品科学与工程专业大二的陈一诺说起初次下水的场景,“但几分钟之后,就慢慢能感觉到节奏了,动作也稳了许多。”

目前,龙舟是浙大最热门的体育课之一,共有600多位同学报名,因为太受学生们欢迎,授课规模由每班30人扩增到60人,共有3个班,男女生的比例约为2:1。

由于初设龙舟课,目前还只设了初级班,主要针对无基础同学普及龙舟文化和基本技能。学期结束的考核方式也已初步定下,将会让各组划着龙舟,在启真湖上来一次实战。“速度、技能、配合都是考核的指标之一。”许亚萍说,“龙舟作为一种竞技体育,像跑步一样,速度是最重要的。”

对于水上运动初学者来说,最发怵的当属翻船落水了。“我们会专门安排‘翻船训练’。”许亚萍说,“在同学们正式训练之前,就得让他们克服掉落水的恐惧。”所谓“翻船训练”,就是在老师和助教的指导下,让同学模拟翻船的场景,并反复练习应对措施。例如如何最快地把翻掉的船翻回来,如何迅速倒出船内的积水等。对此,电子科学与技术专业大一的毛云鹏同学称自己最期待这堂课。“去年看到选修皮划艇的同学,一个个像下饺子似地往水里跳,当时就觉得很有意思,很想玩一玩。”“上龙舟课就像小学生春游一样,玩着玩着就学会了。”像毛云鹏所说的,“有意思”是同学们对龙舟课最普遍的评价。

排球少年初露锋芒

近日,2018年宁波奉化区小学生排球比赛在溪口镇中心小学落幕,共有来自全区各镇(街道)中心小学、区属小学的16支男女队200余名排球小选手参加本次比赛。

通讯员 周 力 文/摄

一场选拔赛,托起留守儿童的篮球梦

通讯员 王锦辉 本报记者 洪 漩

“投篮啊!快回防!”近日,浦江平湖片区一场别开生面的山区校园篮球选拔赛在浦江县中余乡中心小学正式打响。来自虞宅、金融希望、檀溪和中余4所小学的男子组、女子组篮球队在为期两天的篮球选拔赛中展开了激烈角逐。成功出线的队伍将有机会赴县里参加更高级别的赛事。

赛场之上,只见队员们基本功扎实,运球、上篮、互相传递球,打得有模有样。大家精神抖擞,拼劲十足,稳健的脚步,精准的投篮,彰显出了身为篮球队员的良好素质,完全不像一个农村孩子的表现。赛场边的教练们目不转睛地关注着孩子们的表现,中场休息间稍有喘息,立马布置起下半场的战术来。要知道,为了这场比赛,这群孩子们可是练了不少时日,谁都希望能在这场较量中胜出。

“孩子们都不容易,虽然大家对成绩都有渴望,但是,相信过程才最能带给大家成长。”看着孩子们的表现,中余乡中心小学篮球队教练之一的林盛健忍不住感慨。据了解,4所参赛的学校都属于山区校园,不少孩子都是留守儿童。这样一场属于孩子们的竞技,不仅仅是学校之间的一场联谊和切磋,更是让这群孩子们展示个人实力和魅力的舞台。

以中余乡中心小学为例,学校每年下半学年都会从高年级段的同学中选拔出一批苗子,利用业余时间和周末,甚至是节假日来训练。教练们从基本功开始抓起,夯实基础后再进行技战术的训练,慢慢地以赛代练,从本校到周边学校,再到县一级的赛事层层递进。

“其实不少留守儿童都不太愿意去表达自己。但是在篮球队成长的过程中,队员们先从被动学习到逐渐有球感,然后又通过比赛的磨练,体会到赢球的喜悦和输球的挫败,这一阶段,孩子们的心理和技战术都在对抗中逐步提高。”林盛健直言,自己和同事眼看着同学们变得自信,变得敢于发出内心的声音。“现在只要篮球队在训练,甚至围观的同学都会主动向教练申请,也想加入球队一起练呢。”

为了保住“好苗子”,老师们可是下了功夫的。“一开始会有一些家长担心孩子们打球影响学习,但是我们尽量登门拜访,或者给远在他乡工作的家长取得联系,做好心理工作,保证孩子们在不影响学业的情况下训练。”功夫不负有心人,在多方努力下,家长们看到了孩子身上的变化,甚至有不少队员的家长和班主任分享起自家孩子的积极变化来。“当班主任把家长的话转达给体育老师时,大家觉得所有的付出都是值得的。”

中余乡中心小学校长黄超产表示,山区校园篮球选拔赛就是希望给更多留守儿童打开一扇新窗户,让体育运动带领孩子快乐成长。“让孩子们和队友在挫折中磨砺意志,在胜利中分享快乐,让篮球运动为孩子们打造一双飞翔的翅膀,未来能飞得更高、更远。”

短消息

@温州

本报讯 近日,2018年温州市少年儿童拳击比赛在温州体育运动学校拳击馆收官。本次比赛,共有来自温州各县(市、区)8支代表队的90位少年拳手在19个级别中进行较量。最终,永嘉队以总分232分获得总成绩第1名。

(温体)

@绍兴

本报讯 近日,2018年绍兴市青少年摔跤锦标赛落下帷幕,比赛设置男子古典式摔跤、自由式摔跤和女子自由式摔跤3个项目27个级别,吸引了来自4个县(市、区)的72位运动员参赛。

(绍体)

@金华

本报讯 近日,2018年金华市田径特色学校、省一级重点中学暨市直高中田径运动会在金华市体育运动学校落幕。比赛分高中男、女,初中男、女,小学男、女6个组别进行,共有38支代表队461名运动员参赛。

(通讯员 李旭韵)

@新昌

本报讯 近日,新昌县2018年中小学生田径运动会在新昌县体育中心正式开幕。本届运动会有47支代表队近600多名运动员参加,比赛分为小学男女、初中男女、高中男女等6个组别,将进行17个竞技项目的角逐。

(通讯员 张益东)