

旋转跳跃 争金夺银 东阳女孩闪耀省健美操锦标赛

为期3天的2018年浙江省第11届青少年健美操锦标赛落下帷幕,来自东阳市吴宁二小四年级女生徐奕琳,在60所学校160支队伍1600多名运动员中脱颖而出,获得了健身操舞比赛一等奖,《全国校园踏板操规定套路》一等奖,“自编健身轻器械舞”项目二等奖!

“女儿幼年时个子小,每次到医院检查,数字显示重量和高度均达不到。”在吴宁三中教育集团中山校区当科学老师的母亲为此也有些许忧虑,徐奕琳3岁时,看上去比同龄人矮一点,于是母亲就想通过开启体艺运动促进骨骼生长的办法,希望女儿的身体能更强壮一些,“妈妈有一种方法,学习跳舞身体会长得快!”于是,

爱美的徐奕琳就喜欢上跳舞了。

徐奕琳幼儿园时学过中国舞,小学时学过拉丁舞,且拉丁舞已经学到五级。二年级时被学校杜老师挑中去学啦啦操,结果落选了。落选的主要原因是腿部肌肉不结实,弹力和爆发力弱。喜欢啦啦操的徐奕琳,在老师的指点下和母亲的陪伴下,为了提高腿部力量,加速短跑、溜旱冰、游泳她都练过,至今还坚持着。

三年级时终于被老师挑中,徐奕琳进了校健美操队,每周得到了系统的训练。徐妈妈说:“当女儿听到可以选报健美操队时,就老催促我报名,生怕被漏掉。校健美操队挑选的程序完毕后,又焦急地挂记着选上了没有。当得到确认录取的消息后,那

个高兴劲可甭提了!”

到校队后,除了在校的训练时间,徐妈妈也支持女儿在双休日和暑假参加集训。由于有个长个子的美梦,徐奕琳从不让妈妈请假,她说:“如果掉了一节课,动作就跟不上了,会影响到大家的。”指导老师何洁说,徐奕琳从来不会掉一节课的,训练也特认真特有兴趣,手指张力、腿部力量、爆发力都大有提高,若要说不,就是手臂的控制力还有点欠缺。

为了练手臂的控制力,徐奕琳每天晚上练侧平举、前平举、向上举,有时两手还要端上大半碗水,并保持文丝不动,从一开始的10分钟到后来的12分钟,再到14分钟,如今可以举上20分钟左右的时间。

去年11月底,在第6届全国全民健身健身操舞大赛(浙江赛区)暨浙江省健美操锦标赛上,徐奕琳获得一个一等奖,两个二等奖。此后,她健美操的兴趣就更浓了。练健美操不仅没有影响徐奕琳的学习,反而有促进作用,从二年级下学期起至今,徐奕琳每学期都是“三好学生”,四年级还被评为“社团优秀学员”。

当谈到这个暑假有何打算时,徐妈妈说:“要保护发展她的优势兴趣,除此之外,继续让她去学游泳,增强体能。我们有空闲时,也会陪她去打打篮球,总之,锻炼体能绝不能缺少。”未来,徐奕琳将登上更大的健美操表演舞台。

(通讯员 斯国东)



舞动芳菲

2018年缙云县职工运动会落幕,其中由“全女将”阵容带来的“舞动芳菲”项目惊艳全场,其结合了体育舞蹈、广播操等元素,巧妙的动作编排和团队配合带来了赏心悦目的表演,让观众频频鼓掌叫好。

通讯员 丁玲

(上接1版)

谢震业:跑得最快的黄种人,绍兴出品、浙江制造!

“走出去,请进来”战术立功

“谢震业的成长,首先要感谢省体育局和浙江体育职业技术学院的留学计划,到国外学习让我们转变了观念,也让谢震业的成绩得到快速提高。”陶剑荣感喟。

之前,浙江游泳队孙杨等队员到澳大利亚集训大获成功后,让省体育局开始考虑,其它项目也可以大胆走“走出去,请进来”的路子。2011年11月,浙江田径队前往田径之国——美国“留学”。在美国的日子里,浙江田径队日常训练计划均由美方教练制订和执行。

事实证明,每年的美国集训效果非常明显。以去年为例,谢震业自美国归来之后,先是在钻石联赛上海站刷新了自己保持的200米全国纪录,又分别在佛罗里达和马德里超风速“破10”——不难看出,去年谢震业就具备了这样的能力,而今年只是更稳定罢了。

“走出去,请进来”最大的成功之处在哪里?省体育局副局长张亚东认为,这个策略是真正意义上把运动员和教练员的效能提高到最大化,实现了精准施教。“好的措施自然会延续下去,今后我们或许在别的领域、别的项目都会尝试这样的模式。”

1993年出生的谢震业,8月17日才满25周岁,能放开全力跑的日子长得很。张亚东表示,谢震业是浙江田径的代表,他的成功意味着新一代浙江田径人再次崛起。“希望浙江田径能和游泳一样,成为优势项目,能够为浙江体育在奥运会上争光,在亚运会上夺金。”

徒步环普陀:遇见不一样的风景

通讯员 夏华 本报记者 薛原

自6月份以来,“夏季乐跑”徒步环普陀活动持续进行,来自舟山本地以及省内外的健身爱好者共享这场环岛盛会。

其中,最有特色的是“乐跑团”,在舟山当地跑友中小有名气。团员金旻是该跑团的“骨干”,虽然年纪轻轻,已经有了10年跑龄:“普陀是我的家乡,即使见过外面的大山大海,还是自己家乡的山水好,我每年都会进行徒步环普陀,每次都能遇见不一样的风景。”金旻谈到,普陀这几年变化飞快,徒步健走的绿道也层出不穷,

让爱运动的市民有了用武之地。

“我喜欢徜徉普陀山的绿道,坐缆车多没劲,当然要一步一步登上佛顶山,这样才有成就感。”金旻说,在“征服”佛顶山之前,西面的茶山,北面的伏龙山,东面的青鼓垒山,以及东南面的锦屏山、莲台山、白华山,都是练习徒步登山的好去处。

23公里8小时环岛游,一路欢声笑语,美景相伴。“乐跑团”继续前行的路上,遇见“心”字石,有“平安幸福”的吉祥祝愿。除了年轻人,跑友中也不乏中老年徒步健走爱好者,来

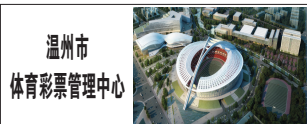
自普陀中学的黄涛老师,当年是业余篮球健将,如今年逾50岁,开始尝试一些没有那么激烈的运动。

据悉,徒步环普陀活动贯穿全年,一年四季各有特色,该活动受到广泛欢迎。“我们普陀每10个家庭中,至少有1人参与过这个活动,而省内外的运动爱好者也不计其数,”活动组织者王彦勋表示,未来徒步环普陀活动不仅将继续举办下去,更会升级规格,扩大规模,让全年龄段、全国的健身爱好者乐享体育乐趣与舟山美景。

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