

从场边围观到羽球高手 杭州这位赵大姐爱上当“第一替补”

实习记者 赵诗怡 文/摄

“嘿,赵大姐,来双打吧。”“来就来,开打!”……这样的对话几乎每天都能发生在杭州市拱墅区文体中心,“赵大姐”是球友们对赵美丽的称呼,在羽毛球场上,只要是双打三缺一,球友们想到的第一位“替补”就是赵美丽。只要有人需要,赵美丽就会拿上羽毛球拍,跨着大步走向球场。

50多岁的赵美丽在羽毛球馆工作了7、8年,由于工作关系,她每天坐在场地边看着别人打球,看得多了,就激起了对羽毛球的兴趣。于是赵美丽就开始自己练,打着打着就慢慢喜欢上了羽毛球,“因为打羽毛能锻炼身体。”赵大姐乐呵呵地说。

40多岁才开始学习打羽毛球的赵美丽也碰到了不少困难。刚开始打球,别人把球发给赵美丽,她总是接不住,有时好不容易才接到一个,每次发球的时候,也总是出现失误。一次,赵美丽为了接住别人打来的一个球,由于跨步速度太快,一不小心左脚踩到了右脚上,自己被绊倒,胳膊磕到地板上,流血了。“那一刻,我也有点气馁,但是不想就这样放弃,要坚持到底。”赵美丽笑着跟记者说。

虽然球场上的失败在所难免,很多人因为长时间打球养成的习惯无法改进或彻底丢弃,导致遇到瓶颈期时就停滞不前了。但对于赵美丽来

说,不管是20几岁的小年轻,还是满头白发的老人,都是她的老师,她在自己的工作岗位上,常常观察那些打球的人。赵美丽说:“那个快速转身的扣球,那个针对对手薄弱环节的进攻,这些都值得我学习。”

平时看别人打球“偷师”,回到家又自己琢磨和练习,有时候还会在场边比划两下,碰到不懂的赵美丽还会去请教球友。就这样,赵美丽的水平越来越高。球馆里的几个小伙子 and 记者说:“赵大姐球打得很好,有点像武侠小说里的‘扫地僧’,你别看我们几个年轻人,还真打不过她。大家来这儿,都喜欢和她切磋切磋。”

作为球馆工作人员,赵美丽平常的工作主要是负责接待登记,但是她还有另一个“兼职”——赵美丽平时在球馆的时候,不光自己练球,当看到一些羽毛球初学者不标准的握拍、击球姿势时,就忍不住上前指点一下。“你看你这个拍子不能这么握,应该四指并拢紧握球拍,大拇指贴近球杆。你看,像这样。”赵美丽热心地教着记者正确的握拍方式。而且,每当馆里有人双打三缺一的时候,赵美丽懂得急人之所急,需人之所需,在不耽误工作的前提下自己主动补上缺。

有了羽毛球以后,赵美丽脸上的



笑容变多了,身体也越来越灵活、健康。“打羽毛球已经成为了我生活中的一部分。大家一起打球,有什么不开心的事情,一场球打好就全部放开了,没什么大不了的事儿。”赵美丽和

记者笑着说,处处留心皆学问,打羽毛球不光让她思考打球的战略战术、对手的心里素质,也让她变得更加健康快乐,她会一直坚持打下去。

怎样让普通生变成特长生 杭城一体育老师亮出“法宝”

近日,一条“普通生到这里变成特长生,翠苑中学这个体育老师这么神奇”的消息在朋友圈疯转,这位帅气的老师一下子成了网红。他就是杭州市翠苑中学文华校区的体育老师江圣欢。他曾是省田径队专业运动员,拿过全国青少年比赛跳高冠军,退役后考进北京体育大学。2007年,他成为杭州翠苑中学文华校区一名体育老师。

今年,翠苑中学文华校区有3个体育特长生被特招到杭十四中、杭四中等重点高中。在这里,体育特长生不但是“四肢发达、头脑简单”,很多时候在西湖区十佳少年、最美少年推荐中榜上有名,在校园里是很多孩子崇拜的对象,很“正能量”。

“星探”做得不亦乐乎

此前,翠苑中学在田径项目上并不拔尖。作为一所普通学校,怎么挑选苗子成为江圣欢最头疼的事。在他看来,不管学生的条件如何,只要经过专业的刻苦训练,就会有很大的提高空间。从2011年开始,翠苑中学田径成绩积分连续8年在西湖区排名

前3,很多学生从进学校时候的田径“菜鸟”,变成了田径特长生,江圣欢从专业角度捕捉体育新苗,他和他的团队也成了圈内的“星探”。

“我挑学生,主要看跑步动作和身体比例。”江圣欢举例说,练田径的首要标准是腿长、关节细,尤其是膝盖、脚踝关节细,小腿越细长越好。作为一名曾经的专业运动员,江圣欢挑人很有讲究。

点石成金锻造好苗子

江圣欢每年按惯例会在初一新生里选苗子,宋鹏涛就是普通学生变成特长生中的一个代表性例子。从体型和身高来看,宋鹏涛没有什么优势,但是自身运动能力很强,江圣欢说:“是天生会跑的学生,短跑的姿势很标准,只要加强力量、柔韧和身体素质的训练就可以做得很好。”

宋鹏涛初三时百米成绩达到11秒2左右,凭借这一成绩他被浙大附中选中,随后打破了2016年杭州市中学生百米纪录,之后,考进

了浙大。江圣欢说,翠苑中学这样的例子不少,宋鹏涛的一位同班同学,当年也是凭借田径特长考上了杭二中。

“神奇”的老师有诀窍

“他们的学生可以和陈经纶体校学生PK的。”西湖区教育局教科章时杰老师点赞这位“神奇”的老师。江圣欢笑着说出了他的诀窍:常年训练。一年365天,江圣欢和他的训练队有超过260天在训练。

江圣欢还是个乐观主义者,在学校没有很好的体育训练条件时,他会没有条件创造条件。比如,为了改进训练场地,江老师看中了学校的自行车地下车库,在学校领导的帮助下,DIY成为一个健身房。

无论是冬日酷寒、夏日酷暑,或是下雨天,这个只花费十万多的健身房成了同学们训练宝地。这个健身房里的很多健身器材,是江老师自己设计的土设备,不但便宜而且实用。

(通讯员 陈丽丽)

这群建德00后 因篮球“C位出道”

在刚落幕的建德市2018年中小学生男子篮球比赛中,建德市新安江第三初级中学(以下简称“新三中”)篮球队蝉联了初中组冠军。学校共派出了13位运动员出战,他们都是出生于“00后”的在校学生。

作为篮球传统项目体育特色学校的新三中,校方对每年的中小学生男子篮球比赛都很重视,认真组队、训练、比赛。据教练组介绍,体育老师一直全身心投入篮球队的训练和指导工作中。除了有比赛,球员们和教练每天都会准时出现在球场,篮球训练的时间是一天两次,早上、傍晚各一个多小时,风雨无阻,把每一个动作都练习几十遍,甚至几百遍,力求完美。一个个矫健的身影在全力以赴地奔跑、运球、传球、投球,努力寻求突破。

怕球员们文化课成绩受训练影响,两位教练常常强调学习的重要性,发现个别队员成绩下滑,会第一时间和学生进行交流谈话,商讨对策,调配训练时间。“我既然是他们的教练,就要对他们负责任,打球也需要灵活的头脑、丰富的学识,学习是所有体育运动的基础。”教练许琦说。教练季献涛则常常告诫队员:“文体兼修,素养兼备,未来才能走得更远更好。”在他们的带领下,新三中的篮球队精神已经成为一面旗帜,象征着团结、协作、坚持和拼搏,激励着一代建德学子。

(通讯员 陈启浩)

