

退役多年心中理想不曾熄灭 潘呈旺:为学生铺就逐梦之路

本报记者 苏哲哲

近日,在海宁举行的2019浙江省首届举重大师赛暨长三角大师邀请赛上,温州体育运动学校举重教练潘呈旺,一举夺得80+公斤级挺举金牌、抓举银牌,并以287kg获得总成绩第一。曾是运动员的他虽已退役多年,但潘呈旺心中那份举重

理想从未冷却过。
2013年7月,潘呈旺回到自己的母校——温州体育运动学校,作为优秀退役运动员任职举重教练。“我当时在心里下定决心,一定要好好回报母校,为母校培育出更多优秀的运动员。”潘呈旺说,从运动员转变成教练员,首先遇到的难题是手里还没队

有了自己的第一批学生,建起了自己的队伍。

“举重训练讲究科学合理规划,必须循序渐进,欲速则不达。”潘呈旺告诉记者,他开始着手制定的第一套训练计划就是提高学生身体素质,每天天未亮就让队员起床,晨跑、蛙跳、跳绳、冲刺跑、拉伸、负重折返跑……运动的身影伴着慢慢被朝阳照亮的校园,显得充满朝气。

在他的这套训练方法下,队员的整体素质明显提高了许多。之后就开始了专业技术动作教学,这时队员们领悟能力的差异渐渐凸显。“也有人劝过我,个别队员要真是怎么教也不明白,干脆让他回原校吧。”潘呈旺说,“可是,我不那么认为,每当看到队员们站在杠铃前那坚定的眼神时,我就迫切地想要帮助他们实现梦想。”带着这样的决心,潘呈旺决定绝不落下一个学生。于是他就把领悟力比较薄弱的队员安排在最前列训练,就在自己的眼皮底下,一旦发现动作不标准就马上纠正。同时还加强了这批队员的训练强度,反复

地示范技术动作和讲解要领心得。

2015年,潘呈旺带领4名队员参加浙江省青少年女子举重锦标赛,获得1金2铜。2016年,同场赛事他们收获3金3银,超额完成了校领导交给的目标任务。2017年,他带领3名队员参加全国青少年女子举重锦标赛,其中一人获得48公斤级亚军。2018年7月,队内7名运动员参加浙江省第十六届省运会女子举重六个级别的比赛,获得3金3银4铜的成绩。2019年4月,收获浙江省举重锦标赛3金。

看着自己教出来的学生在各大赛场上都小有收获,潘呈旺心里很是欣慰,“希望我的学生们能向世界赛场,甚至是奥运会冲击。”

潘呈旺说,自己最大的遗憾就是在运动员生涯期间止步全国赛场,没能为国家争光添彩。而此次在浙江首届举重大师赛上收获的战绩也只是证明他一直坚持的决心。如今,作为教练的他已然将梦想转化成教学时的毅力和耐心,努力让后备人才在逐梦路上不留遗憾。

龙川学校为孩子编织多彩“足球梦”

日前,金华市永康市中小校园足球秋季联赛落下帷幕。其中,龙川学校共派出4支足球队参赛,收获两金两银:初中组(男子)冠军、小学男子甲组冠军、小学男子乙组亚军和小学混合丙组亚军。

据了解,龙川学校初中男子足球队自2016年组建以来便是“常胜将军”,在该市中小校园足球联赛中名列前茅。

“我们的目标很明确,就是捍卫学校荣誉。面对对手的猛烈攻势,我们稳打稳扎。”初中组球队队长和主力的胡宸睿和李雨磊对于本次比赛还算满意,同时他们还表示,足球特色已然成为名校的一块“敲门砖”,因此踢好足球的同时也不能在学习上有所松懈。

小学组的吕铭玮踢球不过一年多时间,本次参赛便一人进了10个球,成了赛场上当之无愧的“小明星”。善于学习和总结的他将课堂上那专注

劲用于训练中,最终一鸣惊人。

那么,涌现出越来越多足球小将的龙川学校,到底有着怎么样的制胜法宝?这一切,还要从自下而上的人才选拔和梯队建设说起。

据悉,该校整个小学部还不到900人,学生基数小,却从中选拔出了男甲、男乙、女甲、女乙、混合丙组五支球队。为让学生知足球、玩足球,该校小学部班班组建足球队,每周开展至少1节基础性足球课,每周1晚开展足球兴趣小组活动,让学生通过练习基本功、玩对抗性游戏享受足球带来的快乐,每个还组织开展班际、校际足球赛。对于有足球特长的学生,学校还要选拔进入校足球队,请专业教练前来指导授课。目前,龙川学校不仅有大型足球场,还有灯光足球场和五人制标准足球场,足以满足学生的训练需求。

龙川学校总校长吕永固表示,即

便到了初中阶段,龙川学校也没有放松体育运动的开展。“学校不仅关注学生的现在,更关注学生的将来。我们希望通过体育运动的开展,让学生强健体魄,培养他们的抗压能力、抗挫折能力、团队精神和永不服输的精神。”

吕永固介绍,如今全省中小校园足球联赛已树立了文化课优先的导向,在比赛前要组织队员进行文化课测验,不合格者只能参加半场比赛,而这也与龙川学校“学习特长两不误”的精神不谋而合。以足球队为例,若队员成绩退步,教练员就会采取停训、约谈等措施,让队员将做人摆在第一位,将学习摆在第二位,等端正态度、学业进步后再恢复训练。

这种“倒逼机制”,正面影响着学生的学习训练生活。由校领导、教练员、班主任、家长、队员携手编织“足球梦”,共同促进校园足球的蓬勃开展。

(通讯员 李梦楚)

短消息

@绍兴

本报讯 日前,“迎古越龙山·2019女排世俱杯,创魅力绍兴排球之城”首届中国大学生气排球锦标赛在绍兴市奥体中心开赛,近600名大学生气排球手集聚2019女排世俱杯的场地一较高下。

(绍体)

@舟山

本报讯 日前,2019年舟山市第六届中小学生阳光体育运动会健美操比赛在南海实验学校体育馆举行。全市23支学校代表队、300余名运动员参赛。

(通讯员 庄列毅 陈 妤 徐超燕)

@宁波余姚

本报讯 昨日,余姚市低塘街道郑巷小学举行教师跳绳比赛,以此丰富教师的课余文化生活,并增强教职工的身体素质和凝聚力,展现了广大教师的朝气和活力。

(通讯员 王文苗)

@嘉兴海盐

本报讯 日前,第六届上海国际交互绳大奖赛落幕,来自7个国家和国内7个省市的60多支队伍400多位选手参赛。海盐县秦山小学共获得一金二银三铜以及总决赛第三名。

(通讯员 王雨红 朱萍平)

幸福往前冲

日前,嘉兴吉水小学南校区举行一年级亲子运动会,家长牵手孩子,幸福往前冲。

通讯员 赵颖硕/文
倪爱华/摄

