

从滑轮板踏上滑雪板 南方少年“求雪”之旅不停歇

3月1日,在北京奥林匹克庆典广场,一支来自宁波的青少年滑雪队伍引了不少人的眼球。不仅因为他们获得个人第五名和第六名,还有他们身处温暖的南方,却一心“求雪”的决心。

从宁波商量岗滑雪场,转战黑龙江亚布力雪场、张家口崇礼万龙雪场,终点是北京越野滑雪大奖赛赛道。虽然旅程劳碌,孩子们说,这是一次美好的“求雪”之旅。

领队林柯羽表示,这支队伍全称是浙江宁波镇海区实验小学越野滑雪队,去年10月通过公开课开始招募三到四年级的队员,11月开始训练,如今已经基本掌握了越野滑雪的技术动作,拥有了可以参加比赛的技术和体能。

这些宁波的小孩,正是在滑轮板上学会的越野滑雪技术。林柯羽

说:“选拔的孩子并不看重轮滑基础。因为到了后期,轮滑的孩子反而动作会混淆,轮滑需要的力量基本来自下半身,而越野滑雪的动作需要全身的核心力量。”

都说小孩子学得快,其中也有很多曲折。随队的体育老师卢为义说:“一开始选人,孩子自己报了名,家长抱着好玩的心态。后来发现滑雪是消费很高的项目。有些家长就退出了。而现在留下来的孩子,家长都是非常支持的。”

练滑雪除了费钱,还费精力和时间。“从中午12点到1点这一个小时是训练时间。虽然没有影响到孩子们上课,但训练和比赛不可避免会影响到学业。”卢为义表示,好在学校非常支持这支队伍,“校长说,如果训练影响到孩子上课,拜托语文老师、数学老师多帮帮忙,给孩子们

补补课。”

这次出来比赛,孩子们特意请了一个星期的假。“都是带着作业出来的。这次来到雪场,我们白天要训练,晚上还要写作业。我们不但要教滑雪,也要看着写作业。”卢为义说。

累归累,孩子们的眼界也在一点点开阔。在掌握了必要的滑行技术后,这支队伍先是去了本地的滑雪场。“我们这里到1月初,才会造雪。否则地表温度太高。”去了3次商量岗雪场,孩子们并不尽兴。毕竟雪场只有一个坡,落差30余米。

滑雪带给孩子们的变化,也展示在老师和家长眼前。“这个项目,非常锻炼小孩,不但是锻炼身体,锻炼了核心肌肉,还培养了团队意识,运动员的拼搏意识。这些都对孩子的成长非常有帮助。”卢为义说。

林博文的家长说,自己孩子读四年级,之前不太喜欢运动。“体育对他的改变挺大的,他原本是个非常安静的孩子,给他一本书他能看一天。现在练了越野滑雪,他每天就会主动要求下楼去跑一跑,玩一玩,练一练体能,而且饭量也大了。”

更多的变化来自气质。“更重要的是自信了,练过滑雪了,懂滑雪了,总会和我们、和朋友们讲这个话题,孩子整个的气质也不一样了。”越野滑雪让家长认识到体育对孩子的教育作用。“现在我相信,体育如果能够弄好,将来无论做什么都有帮助,因为运动可不轻松,除了体力,心理也要强大起来。运动的困难可以征服,将来遇到什么困难也可以努力克服。”林博文的妈妈感慨道。

(通讯员 褚鹏 朱恒)



足下生风

日前,在柯桥小学足球场,学校球队队员正在场上备战集训。虽然今年雨天较多,但是柯桥小学早早就启动了新学期的足球集训,为新年储备能量。据了解,近年来,柯桥区足球项目发展迅猛,以柯桥小学为代表的多支学校足球队,在全国、省、市各类比赛中都取得了优异的成绩,并积极向省女子足球队、上海上港、浙江绿城等输送多名优秀运动员。

通讯员 郑炜栋

绍兴沙排健儿 海口春训正酣

说起沙滩排球,很多人脑海的印象一定是阳光、沙滩、比基尼……但远在海南春训的绍兴沙排健儿为备战今年第二届青年运动会和第十七届省运会,13个运动员天天风吹日晒在海边挥洒青春。

新春年味刚刚消逝,海口的沙滩排球训练基地一派忙碌的景象,活力十足的运动员们奋力扑、卯劲跳,积极投入训练。“虽然个个晒得很黑,但他们觉得挺值!”教练员王帅说,除了沙地适应和尽快进入比赛状态外,3月11日-31日全国沙滩排球青训营和4月1日开始的第二届青年运动会预赛是近期两大任务。

相比沙排场上的巾帼女将,力量十足的男子沙排则更加火星四射。本周,队员们和浙江省队及湖北省二队进行了合练,“跨省跨队的训练和比赛既是一种队与队之间的交流互动,更能让尽可能多队员得到锻炼、比赛的机会。”说起沙排健儿,绍兴市水上运动中心主任陈敏学表现比较“淡定”,不过,他也有着小小的“目标”。“我们这支球队自2012年建队以来,每年都在进步,这批队员有实力,去这么远练得这么苦,该是出更好成绩的时候了。”

浙江沙滩排球的总体水平,女子最强的是湖州队,男子则是绍兴队。在去年省运会上厉佳豪和任其铭,击败各路强手夺得男子甲组金牌。两人在浙江省青少年沙滩排球锦标赛、中国中学生沙滩排球锦标赛等多次取得第一名。

(通讯员 金国炳)

“跃”动青春 千人跳绳,活力开启新学期

小小短绳如虹飞转,轻轻身影似蝶翩跹。日前,室外阴雨绵绵,金华市苏孟小学室内运动场却一片欢腾——全校“绳”采飞扬1分钟计时跳短绳比赛正在此举行。

为严格落实“每天锻炼一小时”,提高学生身体素质,金华市苏孟小学在寒假作业中要求每位学生每天坚持跳短绳。开学初,体育组精心策划,以比赛形式检验锻炼效果。

一年级小同学首先进入赛场。当哨声响起时,全场只看见一个个人影在翻飞的绳圈中轻盈地跳跃。张鹏一边做着舒展运动,让自己的身体更加放松一些,一边不断给自己加油鼓气。作为一个“小胖子”,虽然他在体育方面并不擅长,但是在赛前仍然抓紧一切时间在练习。“这次成绩还算不错,没有

拖班级后腿。”

四年级组的竞争格外激烈。为备战此次比赛,各班训练开展得如火如荼。210、207、202、212……不断出现的高分,体现出的是平日里训练的成效。四年级的王老师表示,孩子们平时学习压力不小,练习跳绳都是靠课余和回家后挤时间练的。“他们能取得这样的成绩也算在我们老师的意料之中吧,毕竟一分耕耘一分收获,他们付出了这么多,有这样的成绩也是应该的。”

一根小小的跳绳,跳出了健康,跳出了活力,跳出了自信,跳出

了快乐。通过此次跳绳比赛,既检验了学生假期锻炼的效果,又吹响了苏孟小学新学期阳光体育运动的号角。

据悉,苏孟小学非常重视学生身体素质的提升。为了确保学生每天锻炼一小时,学校提出了“全员+”的体育教学模式。学校相关负责人表示:“‘全员’指运用教师、家长、社会等资源,让所有孩子都能享受体育运动的快乐;‘+’指通过专长、专项、专训等途径,全面提升孩子的体质,并使孩子拥有自己的特长。”

(金体)