

两小将下月出征日本 这支高中健美操队用苦练赢得荣誉

“

转体、跳跃、翻腾,在衢州三中的健美操队练功房里,一位位面带稚气的健美操运动员正挥汗如雨地训练。下个月,衢州三中健美操队的都思雨和蔡佳轩就将代表健美操国家队参加在日本东京举行的健美操世界杯日本站比赛,他们正在为这次比赛做最后的冲刺备战。

一所高中为何能输送两名运动员代表国家队出战?这可不是轻轻松松就能实现的。

据了解,衢州三中的健美操队共有10名队员,平均年龄只有17岁,他们属于标准的“00后”。就是这样一群在大人们眼里还是“孩子”的高中生,用常人难以想象的毅力在刻苦训练。

赛场上每一个动作的完美展现,都源于平时成百上千次的训练和打磨。身为高中生的他们每天的训练都在完成当日的课业任务后才进行,在短短的几小时训练中,有时候一个难度动作,需要练上成千上万遍。队员都思雨说,类似的动作,一天大概要练三十几遍,一年下来要六千多遍!

和普通的健美操有所不同,队员们练习的健美操是一个专业的竞技项目,与体操一样,有标准的难度系数、动作等一系列规则。竞技体育没有最高分,只有不断追求完美,这就需要队员们不断突破自我,超越自我。教练龚瑞瑾说,健美操是一个力求完美的一个过程,动作必须达到标准的150%甚至200%,在一点都不失误的情况下,才能用到比赛里面去。因此,千锤百炼对于队员们来说都不夸张,超越之路是漫长的。

16岁的蔡佳轩是队伍里年龄最小的,但练习健美操却有整整10年的时间。蔡佳轩说,虽然很苦,但是大家一起练很开心,练习健美操让自己的高中生活中也变得更加轻松

了。虽然年纪小,但蔡佳轩和伙伴们已经多次参加全国健美操锦标赛、冠军赛、全国联赛,并获得了全国健美操锦标赛男单亚军、五人操冠军的好成绩。

近年来,衢州的所多高中不断涌现优秀的健美操运动员,特别是全市中、小学中大力发展健美操运动,才给高中阶段打下了扎实的基础。一方面,他们代表国家、省市在各类比赛上争金夺银;另一方面,他们在专攻健美操的过程没有抛弃学业,并通过高水平运动员特招,进入清华大学、厦门大学、北京师范大学等名牌高校继续深造。如今的衢州三中只是其中小小的缩影,衢州健美操教体合作还将在未来继续开花结果。(通讯员 赵璐洁 梅玲玲)

选拔招募如火如荼 嘉兴首支大学生垒球队即将成军

本报讯 日前,在嘉兴职业技术学院田径场上,集结了一批身手矫健的身影。学校正在招募组建一支大学生垒球队,含男生15名(含预备队)、女生10名(含预备队)。

据悉,这是嘉兴市首支大学生垒球队。6个月后,这支新组建的球队还将参加第十五届中国大学生棒垒球联赛。

在选拔过程中,嘉兴职业技术学院的同学们纷纷展现出了良好的竞技风范。据了解,招募选拔项目分为全垒跑、掷远和接球3项。其中,全垒跑需选手从本垒起跑,考官开始计时,选手依次踏一、二、三、本垒为完成,踏本垒停表,漏踏任一垒包成绩无效。每人测试1次。如有失误,可补测1次。掷远需要选手可以助跑3米投出垒球,3次机会,取其中最远成绩。接球则由选手与考官相互传接球10次,取接到球的数量。

作为嘉兴地区首个建立棒垒球社团的高校,嘉兴职业技术学院计划组织有兴趣、有梦想、能吃苦、敢拼搏的同学集中训练,通过体能训练、基本技术、战术配合等多种训练项目,融合素质教育和团队精神培养,为学生的成长提供发展空间。

(通讯员 赵远远)

“少侠”亮剑

3月9日,2019年绍兴市青少年击剑锦标赛在奥体中心开赛。比赛设花剑、重剑、佩剑等项目,吸引了来自全市共168名“小剑客”参赛。

通讯员 金汉青



这位“外乡人”领航丽水赛艇乘风破浪

在3年多的时间里,丽水赛艇项目从无到有、从弱到强,实现了全国锦标赛及省运会金牌“零”的突破,开启了崭新的发展篇章。这背后离不开一个人的努力,2015年,山东人周成建被引进丽水担任赛艇教练,凭着对赛艇运动的满腔热血,以及对丽水这片热土的喜爱和期望,他带领丽水赛艇项目乘风破浪取得了优异的成绩。

每天清晨,周成建4点多起床,从家里赶到水东大桥下的训练基地带领市少体校的孩子训练。早上7点,训练结束,吃完早餐,孩子们赶回学校上课,周成建则骑上电瓶车赶往菜市场。采购完毕后,周成建马上又变身厨师,给孩子们加餐。赛艇运动强度大,需要高蛋白低脂

肪的饮食,按照规定,市少体校给予每个孩子每天25元的伙食补贴,但随着物价上涨,补贴略显不足,“营养充足,才能保证正常训练。”秉持这个想法,周成建每月自掏腰包,为孩子们加餐。“丽水的孩子肯吃苦,我要对得起这份工作。”周成建说。

为了尽快让孩子们成才,他毫无保留地传授自己用汗水累积出的“秘诀”,仅用了两年时间,在周成建的带领下,丽水赛艇运动员开始在省级以上比赛中摘金夺银。虽然,这只是一支还没有进入省队的市级队伍,但在赛场上,却出人意料地打败了来自省队甚至国家青年队的选手。不仅如此,他还因材施教:“能夺金牌的毕竟是少数,对于这部分孩子,我会开小灶、加强训练。对于

训练成绩一般的孩子,我特别强调他们在坚持训练的同时,一定要兼顾文化课。现在提倡素质教育,有体育特长的孩子,即便到达不了金字塔顶尖,也能有不错的未来。”

为了孩子们,周成建几乎没有休假。每天清晨4点多到晚上8点,他几乎都泡在基地里,训练、采购、烧饭,日复一日,没有周末,鲜有假期。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”在周成建来丽的3年多时间里,他以敬业的精神和精益求精的执着,诠释了他对体育事业的那份热爱。“作为一名‘新丽水人’,未来,我希望还能能为丽水体育事业作出更大的贡献。”周成建说。

(通讯员 麻萌楠)



短消息

@金华

本报讯 3月9日-13日,第二届全国青年运动会(金华赛区福事多杯)男子篮球U16俱乐部组预赛在金华市体育馆鏖战正酣。本届男子篮球U16俱乐部组预赛共有5支队伍展开激烈角逐,堪称“小CBA”。赛事还吸引了大批金华市民到场观战,共同为东道主浙江稠州的小伙子们加油。(金体)

@海宁

本报讯 日前,海宁市少体校与海宁市高级中学合作培养高水平运动员协议签订仪式举行。近年来,海宁市少体校向高校输送体育人才逐年递增。该协议的签订有利于发挥各自专业优势、合作共赢,也标志着海宁体育后备人才培养迈上了更高的台阶。(海体)