爱运动、爱冒险，这个女大学生致力推广攀岩不停歇

李艳：攀岩带给我未曾体验过的生活

见习记者 刘 瑶

提到冒险，你的脑海中会想到什么？骑行、徒步、越野还是其它？在浙江大学的校园里，就有这样一个热爱冒险的女孩。喜欢健身、喜欢跑步、活跃于学校的排球赛事，在同学眼里，李艳就是一个全能达人。

“我小时候身体不好。”李艳表示，为了提高身体素质，家里人打小就让她接触各类运动，小学时她还因为跑得快，被老师叫去参加校际比赛。但在她眼中，攀岩才是心头好。

阴差阳错爱上攀岩

2017年，一次偶然的机会，李艳加入了学校的攀岩社团。李艳回忆，她当时只是抱着玩一玩的心态，没想到第一次就成功登顶，“当时指导老师都吓坏了，因为其他人第一次爬都没有上去，但我一使劲儿就冲上去了。”直到现在，她仍觉得不可思议。因为恐高的原因，她之前对攀岩都敬而远之，但当她第一次登顶俯看下方时，登顶的喜悦冲淡了内心的恐惧。

“我以前做事总是犹豫不决，但因为攀岩，我变得更加果断，目标明确。”李艳形容说，攀岩就像是做数学题，如果这道题不会做，她就想通过不断地学习去“征服”它，而这个“征服”的过程使她变得目标坚定，而她也彻底爱上了这种“征服”的感觉。

除了给她带去身体和心理的刺激，攀岩也陪她走过低谷时期。李艳回忆，在某一年的毕业季，当天晚上还下着雨，半露天的攀岩场地也没有灯，她和快毕业的同学用拖把把抱石垫擦干净，然后在昏暗的夜光下，用微弱的头灯照点、摸点，不停地爬上去再掉下来，“那时候我们本来被毕业的离别弄得很沮丧，但一番折腾下来，负面情绪很快一扫而空。”

尽己所能普及攀岩

随着攀岩入奥，越来越多人关注到攀岩这项运动，但李艳认为，攀岩在中国的普及还有很长的路要走。比如，从场馆数量来看，相比其他各项运动，攀岩项目的场馆供给严重不足，全杭州的攀岩馆数量目前仅5家，且场地费用不低；其次，从民间赛事来看，相比近年来大热的马拉松运动，攀岩爱好者能参加的民间赛事寥寥无几。

“攀岩已经入奥，国家也开始重视，我作为攀岩爱好者也在努力地做着普及。”李艳表示，无论从难度还是线路来说，攀岩都是一个灵活且富有技巧性的项目，考验参与者的指力、手臂耐力、柔韧性、爆发力、协调性等综合能力，“所以要把这个运动做好普及，并带动他人，我自己首先也要具备一定的能力。”为了更好地沉淀自己，李艳坚持平均每天做2至3小时的训练。

李艳如今已是学校攀岩社团的中坚力量，除了自己做拉练、参加攀岩馆组织的民间交流赛，她更多时间也放在学生群体中普及攀岩运动。只要不下雨，她与社团每周会定期对攀岩爱好者进行指导，平时还会与同济大学、浙江农林大学等省内外高校组织校际交流赛。“从我是的角度看，大学生群体一个巨大的是攀岩潜在人群，如果我能将这部分人先带动起来，那必定能为日后攀岩的普及形成一份不可忽视的力量。”

学生、家长同场竞技，各式比赛层出不穷

杭城这所学校的足球节看点十足

见习记者 汤仲国

本报讯 “好球好球！”“林老师加油！”……昨天上午，在杭州市保俶塔实验学校的足球场上，一场由家长、学生和老师参加的足球赛热火朝天地进行，最终凭借二(5)班吴悦宁爸爸吴蒙的进球，宝石蓝队1:0战胜宝石红队。当天，2019年保俶塔实验学校第二届校园足球节启幕，学生们身披各色球衣齐聚在足球场上，参加这场属于他们的足球盛宴。

“我们学校在2011年成为杭州市校园足球定点学校，2015年成为国家级首批足球特色学校，这几年我们一直在进行校园足球的活动，也积极参加杭州市和西湖区的校园足球比赛。”学校的足球专项老师赵雁铭告诉记者。

作为足球特色学校，保俶塔实验学校十分重视学校的足球课，一到三年级由专职的足球老师上每周一节的足球课，其他各年级由各体育老师在上体育课的时候抽出一定的时间进行足球课程的教学。此外，目前学校有小学男子甲组、乙组、丙组足球队、小学女子足球队、中学男子足球队共5支足球代表队，除了丙组(小学一二年级组)因没有比赛项目，其他4支代表队目前都在征战西湖区“区长杯”校园足球联赛。

“打造杭州市最好的校园足球比赛，让足球深入每一位师生的心中。本届校园足球杯的宗旨依旧如此。”赵雁铭说，其中小学组三到五年级是班级足球赛，将于3月份到4月份进行；中学组的班级足球赛将在今年10月份到11月进行；而一二年级组则是趣味足球赛。此外，保俶塔实验学校还以本届足球节为契机，成立了宝石家长足球队，目前这支球队已有30名家长报名参加。

保俶塔实验学校副校长邬淑颖表示：“足球能够培养学生团队的精神，能够提高学生的身体素质。当天足球节的活动，是一种氛围的营造，让每个人都能感受到，参与到足球运动中来。”同时，她也表示，学校会通过班级足球联赛，让更多的孩子参与到足球这项运动中来，促进学生的健康成长。

足球小将

日前，2018学年镇海区中小学生“阳光体育”足球比赛暨镇海区中小学生第四届校园足球联赛落幕。本届联赛共分高中组、初中组和小学组三个组别，设男子和女子两个项目。全区29所学校46支队伍522名运动员参加比赛，其中女子代表队共12支，女子运动员67名。

通讯员 朱 恒

短消息

@金华

本报讯 日前，为期两天的2019年金华市首站中小学乒乓球冠军赛(金华站)在金华市荣光国际学校收拍。据悉，此次比赛共有30支队伍449名运动员参赛，为了加快比赛节奏，第一阶段的小组赛采用了三局两胜制。

(通讯员 斯国东 宋晶晶)

@衢州

本报讯 衢州市第三届少先队“好玩衢州脑力无极限”趣味挑战赛活动在衢州市青少年宫举行，各县(市、区)、市直学校在两天时间里共有960位选手参加三类5个项目的角逐，选手们展示了一场脑力与手速的竞技比拼。

(通讯员 程绣锦)

@绍兴越城

本报讯 日前，2019年越城区中小学阳光体育运动会羽毛球第一站积分赛在北海小学教育集团龙洲校区体育馆落幕。比赛共吸引区属小学、初中组共17支代表队参赛，130余名参赛者参加。据了解，本次比赛设中学甲乙组、小学甲乙丙组5个组别的男女单打、双打共20个单项。 (越体)

@温州龙湾

本报讯 日前，龙湾区青少年(儿童)乒乓球赛分别在海滨二小和温州智库乒乓球俱乐部两个赛区同时开赛。此次比赛共有来自全区各中小学的19支队伍、223名运动员参加。 (温体)