

立个小目标:立足当下,努力超越领路人

宁海小将能拳擅射,将发扬传统文化为己任

本报记者 朱郑远

近日,2019第四届象山论箭英雄大会在象山影视城开赛。来自上海、浙江、山东、内蒙古等地的12支代表队的200余名“神射手”齐聚古战场,“控弦破左的,右发摧月支”,以箭会友,各展其能。在这其中,宁海小选手姜淮获得场上最高42分获得男子少年组的金牌。

说起姜淮,他可是当地的“小名人”。他师从宁海著名的咏春拳教练姜知诚,在练武短短两年多的时间里夺得了2017年厦门国际武术大赛咏春武术套路金牌、2018年获得厦门国际武术大赛传统南拳银牌。那么,这位小拳手为何会兼项箭道呢?“我的老师除了咏春拳以外十分擅长箭道,我经常看到他在练习箭道,也就想尝试一下。”姜淮说道,尝试之下他发现自己还是十分喜欢箭道这项运动,甚至成为了宁海县第一批正式体育局注册的县少年射箭运动员。

“射箭讲究胸开背紧,有向上提拉的动作,会让我的体型更挺拔。”姜淮说道,别看2009年出生的他年纪小,但是一提起自己所擅长的运动却“头头是道”。在姜知诚看来,通过这几年的运动经历,自己这位弟子在吃苦耐劳的毅力方面有着突出的表现。

这在之前的比赛中就有所体现,姜淮在夺冠比赛之前还进行了开幕式的箭阵、咏春拳和舞剑的表演,强度十分大。“我们之前也有进行排练,姜淮每次都会认真训练到最后一批,而在平日里训练强度并没有这么大,以射箭方面来说,基本上都控制在10分钟的开弓动作再加5分钟力量训练,再开始百次左右的射靶心。”姜知诚告诉记者,幸好姜淮的家人还是十分支持他参与射箭、咏春运动。

勤学苦练也少不了科学的训练

方式,姜淮以如此短的练习时间就拿下场上最高分,靠的就是一个字——“专”。无论是在训练还是比赛中,姜淮的注意力都十分集中,想着射中靶心,要心无旁骛,再加一正确的射箭姿势,调动全身的肌肉来保持弓的平衡,他的成绩才能展现。“这叫做注意稳定性,是开展学习和工作的重要能力,一个人如果干什么事情,老是分心走神,注意力涣散,就将一事无成。”姜知诚解释道。

而这些射箭收获也反哺到了姜淮的生活当中,他如今是宁海县实验小学英语特长班的学生,稳定的注意力也让他的成绩名列前茅。“其实,我觉得专业运动员的职业十分有趣,但是家里人希望我往学者方向发展。”姜淮说道,不过接下来他最大的目标还是本职工作——读好书、练好箭道。“先观望一下,现在我给自己定了一个小目标,我的偶像是老师,但是



偶像不是用来膜拜的而是自己不断努力训练去超越,首先就是要青出于蓝而胜于蓝。”

校园足球历史悠久,比学赶超氛围浓

余姚足球收获“大满贯”

本报讯 日前,2018-2019年度浙江省校园足球联赛宁波赛区小学男女甲组的总决赛在宁波市体育中心笼式足球场落幕,余姚足球小将风头最劲,不仅包揽了男子冠亚军,女子组也夺走了冠军和第四名。

本次比赛共有51支男队和27支女队参加角逐。男子组决赛中,余姚肖东第一小学队以4:0战胜余姚城南小学队获得冠军。争夺第三名的比赛中,鄞州江东中心小学队以5:3战胜鄞州赫德实验学校队。女子组决赛中,余姚肖东第二小学队以8:0战胜鄞州朝晖实验学校队夺得冠军。

“我们今年终于又是冠军了!”余姚肖东一小的足球小将们兴奋地的表示,他们前年就是冠军,但是去年输给慈溪彭桥小学队止步16强。

“今年小组赛和淘汰赛我们两次遇到他们,这次赢回来啦。”余姚肖东一小的周顶立教练告诉笔者,学校于2009年建立足球队,2011年开始参加市级比赛,在学校师生一年又一年的共同努力下,球队不仅多次在宁波市级比赛夺冠,还获得过省校园足球赛冠军。

“我们的校队周一到周五一天两练,早上一个小时,下午放学后练到5点。孩子们都很认真,比如队里的核心队员洪东浩,身体条件并不算突出,但脚下技术强,比赛中思路也很清晰,关键是他练球没耽误学习,文化课成绩也很好。”周顶立说,洪东浩被队友们称作“发动机”,球队几乎每次得分都得益于他的传球。

最终洪东浩和队友毛成章,以及江东中心的李思齐、赫德学校的陈

凡、余姚城南小学的冯传志入选本届比赛男子最佳阵容。女子冠军奖杯也花落余姚,体现了余姚校园足球的实力。

据了解,余姚肖东二小早在1989年开始组建男足,到了2015年,学校又加强了校园女足队伍的培养,短短两三年时间就成为宁波市校园足球联赛冠军和浙江省校园足球联赛冠军。

这次女队市赛夺冠后,该队张洁、田丽两名队员和朝晖实验学校李如怡、胜山小学的黄熙瑶、彭桥小学的熊远香一起进入了女子最佳阵容。值得一提的是,肖东一小和肖东二小地处同一个街道,因而两所学校之间经常进行足球方面的交流,促进了两校球队水平的“共赢式”提高。

(通讯员 俞学丰)

用风筝承载梦想

这所学校实现孩子的“飞翔”梦

本报讯 作别连日来阴冷的天气,终于迎来了春天。日前,永嘉县体育馆的上空,飞翔着各式各样的风筝——中塘小学为了让孩子们更好地接触大自然,特意将孩子们带出校园,进行一次放飞风筝之旅。

风筝制作作为该校的特色课程,是人人都会的一门手艺。只见几个低年级的孩子凑在一块儿,拿出各自准备好的工具,直接蹲在一边忙活了起来。“小心点,要做到左右对齐,这样才飞得高。”“小心,不要让线缠在一起。”孩子们你一言我一语的,一边回忆着老师之前的指导,有条不紊地进行着。

“哇,好大的三叶虫!”一只三叶虫造型的软体风筝在学生们惊叹声中缓缓飞上天空,这只出自高年级学生之手的风筝确实吸引了不少学生的眼球,也更是激发了孩子们的斗志。沙燕风筝、八卦风筝、老鹰风筝、校徽风筝……形态各异的风筝不断飞上天空,从画面安排、粘竹条到拴提线,完全都由学生自己设计、制作而成。

学校负责人表示,风筝的制作和放飞是每年必不可少的一个节目,由各班通过格子选拔,派选出一名风筝小达人,进入全校的风筝评选赛。除了制作风筝、放风筝之外,风筝文化的作文比赛,通过各方面的比拼让学生们可以进行多方位发展。“风筝是我国的文化精粹,从中延伸出来的内容非常之多。我们坚持让学生从打基础到提升,再到社团精修——这样一来,学生到毕业时都能通过发散思维创造属于自己的风筝。”

(通讯员 潘罗华)



精彩篮球操

练出好体质

金华市浦江县白马镇中心小学的校园为了增强学生体质,提高学生的体育锻炼意识,每天清晨都会组织学生进行晨间活动。图为学生进行篮球操练习。

通讯员 洪栋栋