

夏日苦练只为“跳”出花样青春 他们的校园生活因热爱和坚持而精彩

本报记者 陆一帅

上周末,浙江省全民健身第二届生态运动会嘉兴站开展得如火如荼。在开幕式上,一群手执彩绳的少男少女吸引了所有人的目光。挥甩跳跃、人绳共舞,一根根看似普通的彩色绳子在他们的手足间仿佛“着了魔”。这场精彩的花式跳绳表演背后,是一段由3名普通体育教师和20名学生共同书写的校园体育故事。

“加油!再来一组!”正值暑假,嘉兴市塘汇实验学校的体育教室里却传来了阵阵呼喊声,学校花式跳绳队的小队员们正在“加班加点”的训练中。室外温度接近40度,室内也是热火朝天,究竟是什么原因让他们坚

持“高温作业”?原来这支队伍才刚刚成立两个多月,他们正以勤补拙,努力追赶。

每天4小时,13个动作连续训练1小时,这是暑假期间队员们每天必做的功课。一套动作下来,孙鑫缘早已满头大汗,他正在训练的是难度系数最高的“交替交叉双摇跳”和“混合交叉双摇跳”。在经过如此高强度的训练后,他渐渐有了向高难度挑战的信心,不过就在两个月前,他还没这么淡定。“一开始怎么跳也跳不好,心里很着急,我和队友们就不停地增加训练时长。”回忆当初,孙鑫缘颇为感慨。

同时,着急的不止队员,还有带队的3名体育老师。对于近年来花式跳绳里的“新花样”,有着30多年体育教育经验的沈政坦言自己也还在摸索中。查找视频、研究动作、相互交流,这几乎成了他和另两位体育老师空余时间的首要任务,他向记者展示了一个QQ群,群里有大量从网络上搜寻来的视频资料,以及他们3人的讨论过程,边学边教,与学生共同进步。本次生态运动会嘉兴站开幕式上的这段精彩表演,可以说是他们在不辞辛劳的付出后收获的回报。

即便艰辛,沈政和他的同事们还是乐在其中。在另一位体育老师卫

海华眼中,校园体育是一项既辛苦又开心的工作,“虽然要放弃休息时间,但看到学生们能在体育中感受到乐趣,每天的收获一点进步,心里还是很欣慰的。”

如今,校园体育开展火热,这份“只问耕耘、不问收获”的工作,正因有着像塘汇实验学校的体育老师及20名小队员们这样的群体,不断地坚持和热爱,才让浙江的校园体育如雨后春笋般茁壮成长。正如沈政所言:“塘汇实验学校发展花式跳绳只是浙江校园体育发展的一个缩影,在老师、学生、家长三方共同努力下,校园体育未来可期!”



乐享舞蹈

日前,建德市青少年活动中心舞蹈班的100多名学员在老师的指导下,整齐划一地在新安江广场向市民们展示了拉丁舞。

通讯员 宁文武

女排奥运冠军到场助阵 元气排球夏令营 北仑火热开启

本报讯 日前,为期12天的元气排球夏令营在宁波北仑中国女排训练基地开幕。元气排球创始人、奥运冠军惠若琪到场助阵,亲身示范排球技巧,为广大北仑青少年提供了一次绝佳的交流和体验机会。

本次夏令营为参营学员量身定制了不同的排球课程。由“基本技术打磨”“排球体适能”“串联技术提高”以及“个人赛”与“集体比赛”几大板块组成。针对不同年龄段的学员都分别设定了不同的教学内容,期间还增加了排球理论知识讲座以及爱国主义教育课堂。

惠若琪坦言:“我们是排球的受益者,退役后也希望是它发展的推动者,昔日的姐妹又聚在一起奋斗,感觉好熟悉。”同为教练组的原江苏女排二传李慧也感慨地说:“这感觉又像是回到了以前集训。”

值得关注的是,营期正逢2019国际排联东京奥运会排球资格赛,夏令营的学员们可谓近水楼台,将一同前往现场为他们心目中的英雄们加油助威。这不仅可以让学员们切身感受女排精神,还能在此基础上更好地激发孩子们自己的学习潜能。惠若琪表示:“我们‘毕业’于中国女排,在这支光荣集体当中的所学一生受益,中小学生在人生价值观以及身体发育的重要成长时期,相信女排精神也能感染更多的青少年。”

(通讯员 李欢腾)

7年免费教会350名孩子游泳 湖州有位体育老师,知恩图报为爱前行

“强哥,蛙泳腿动作学会了,然后学什么?”炎炎夏日,在湖州市吴兴区城南实验学校,一群学生正在泳池里练习游泳。学生们口中的“强哥”,是城南实验学校教师徐刚强。每年暑假,徐刚强都会面向校内的新居民子女和家庭困难学生开办免费的游泳培训班。从2013年至今,他已坚持了7年,教会了350名孩子。

今年,校园里新建成了“蒲公英爱心习泳馆”,徐刚强也不用再像往年那样带着学生辗转于湖州市内各个游泳馆教学。在校园一隅,整个游泳池由3条各25米长的标准泳道组成,并配套顶棚、遮阳网、专用照明灯、男女更衣室等设施,泳池两边栽满了枝繁叶茂的梧桐树,宽大的树冠仿佛一把把巨伞,为泳池里的孩子们遮挡住酷热的阳光。

“抓住浮板、手伸直、夹腿、收腿、翻开、蹬……”泳池里的徐刚强皮肤晒得黝黑,脖子上挂着一把哨子,正边喊口令边教假期里第二批来学游泳的10名学生。每天,他差不多要在泳池里泡6个多小时,从游泳安全须知、下水前的准备动作,到游泳时的技术要领、溺水的自救他救方法,他不厌其烦地一遍遍讲、一遍遍教。

为什么坚持免费教学?徐刚强的回答很简单,知恩图报。徐刚强小时候在老家江山玩耍时不慎落水,被路过的好心人救下。从那以后,他学会了游泳,并在就读湖州师范学院体育教育专业期间,考取了难度系数较高的国家中级游泳救生员和教练员证书。“我出生在贫困家庭,大学4年全靠助学贷款和奖学金,还有老师、同伴及很多不知道姓名的爱心人士资助,才得以顺利完成学业。”这让他一直心存感恩,也一直积极参与各种志愿服务活动,总希望能尽自己所能去帮助更多需要帮助的人。

2009年大学毕业后,他成为城南实验学校的一位体育教师。这是吴兴区唯一一所百分百接纳新居民子女的农村九年一贯制公办学校,全校1200多名学生来自全国24个省市区的13个民族,大多数学生家庭经济条件都不好,缺少父母陪伴,自卑心理严重。

“我家就住在附近,每天上午到学校来游泳特别方便。”老家在安徽的学生何佳乐一直想学游泳,但没机会学,“今年暑假不用回老家,我跟着徐老师学游泳,才3天就学会了,真开



心。”陪同前来的四年级学生杨雨涵家长对徐刚强很是感激,“把孩子放在徐老师这不仅放心,还学会了标准的泳姿,实在是帮了我们家长的大忙。”

徐刚强理解这群孩子,明白他们需要关爱。从2010年组建“蒲公英定向运动队”,利用周末时间带着学生训练,并在一项项赛事中摘金夺银,重树了他们的自信;到2013年开设免费的游泳培训班,让那些没有条件去培训机构学游泳的孩子也掌握了游泳技能……徐刚强用实际行动默默付出和奉献着。

(通讯员 陈蓓燕 杨斌英)