

“准高三生”揭秘击剑和学习的共生关系 拿下“敲门砖”，贾雨植向名牌高校发起冲击

本报记者 朱郑远

上周末,2019年浙江省青少年击剑锦标赛在台州落下帷幕,来自温州的贾雨植拿下甲组男子重剑个人冠军。“可以说是如愿以偿,去年锦标赛我也尝试过,只不过最终只拿到了甲组团体冠军。”贾雨植坦言。作为一项面向青少年的击剑赛事,汇聚了全省最优秀的青少年击剑运动员。而在这个群体当中,以准高三生身份参赛的他特别引人专注。

“为何会在学业最为繁忙的时刻,选择兼顾训练与比赛呢?”面对记者的疑问,贾雨植表示,“希望能在今年拿下甲组个人冠军,成为一级运动员,让击剑成为我走入高校新的‘敲门砖’。”

这块“敲门砖”来之不易,贾雨植如今是温州第二中学的准高三生,明年就即将踏上高考的独木桥,对于他来说今年暑假也依旧是奋笔疾书的日子。“现在只能尽力抽时间来训练,平常保持在一周一练,在开赛前进行了15天的封闭式大集训。”贾雨植告诉记者,尤其是在大集训期间,一天要训练5-6个小时左右,而且学习也不能落下。

这也不是贾雨植的第一年兼顾之旅了,从9年前练习击剑开始,他就一直能很好的兼顾训练与学习。在贾雨植看来,能一

直坚持下去也得益于击剑这项体力与智力并行的运动,给他带来的改变是由外到内的,不仅提升身体素质,同时也塑造了他的内心。

“迎战不退”这是贾雨植在击剑上深有体会的4个字,在他刚学击剑时也会畏惧对抗,在比赛开始前,也会产生畏缩的心态。“教练很及时的发现了这个因素,还和我进行了畅谈纠正了这个心态。”贾雨植表示,击剑运动的心态十分重要,如果你在比赛前就有了退缩心理,那就肯定打不好;反之,不说一定能取得好成绩,但是有了这样的心态更加有助于在赛场有优秀的表现。

同时,这样的心态也融入到了贾雨植的生活中,兼顾训练学习就是很好的体现。“让学业和训练两条腿走路,还是有一定的



压力。”他说,这时候就会想想击剑训练中学习到的理念——遇到困难不要放弃,要持之以恒战胜对手。

其实,这句话贾雨植今年想得特别多,无论是学业还是训练,都是一个关键时刻十分繁重和辛苦。“尤其是感觉到时间不够用,其他同学都是努力学习,我还要兼顾训练。不过,我有一项‘秘籍’。”他告诉记者,击剑比赛有时会一整天都在比赛,这时候就十分考验运动员对于自己时间和体力的安排,也是登上冠军奖台的

必备能力。在生活当中,这项能力也成为贾雨植平衡学习与训练的“制胜法宝”。

对于接下来的安排,贾雨植也有了很好的规划——训练虽然还会保持,但是更多的时间也将投入到学习当中。“现在我已经有了参加高校单考单招、高水平运动员招生的‘敲门砖’,文化课成绩自然不能落下。”谈及目标,他坦率真诚地说,“理想状态是清华大学、北京大学,毕竟还是要有追逐的梦想,成功与否也要看接下来一年我的努力成果。”

穿美衣着舞鞋 借助短视频学跳舞 宁波这群广场舞大妈赶在了潮流前端

傍晚,吃过晚饭的大妈们结伴而出,三五成群地聚集在广场或家门口的空旷地带。广场舞的参与门槛不高,不需要多高的舞蹈技巧,只要你愿意动起来,加上劲爆的音乐本身就充满了动感和韵律,这个新潮的运动方式很快笼络了中老年朋友的心。

在宁波市体育中心,几乎每晚都有好几个广场舞小分队在此集结,张敏的健身舞团队就是其中之一。只要不下雨,这里都会响起欢快的节奏,还有舞者们活力四射的身影。他们大多数身穿统一的服装,或是紧身裤配小裙子,或是紧身衣搭配小喇叭裤。

在今年的全民健身展示活动上,张敏的团队表演了一曲《点赞新时代》,现场观众惊叹不已。如果不仔细看,定会觉得舞台上的都是二十出头的小姑娘。而实际上,这个团队以中老年为主,平均年龄五十多岁。

张敏从2010年开始在宁波市体育中心跳广场舞。从独自一人面对玻璃墙跳,到现在上百人的

团队,她每天要忙着给大家分片区、分舞蹈难度、分老师进行训练。“人越来越多了,可是场地有限。”即使如此,张敏觉得人再多也不能放松要求,她很在意每个舞者的精气神,强调每天锻炼时都要穿上统一的服装。“不能太随便,刚开始的时候还有穿睡衣来的,那绝对不行。我提出统一买服装,自然有人不支持,但后来大家看到这样训练的效果,也就慢慢接受了。”

舞蹈服的购买非常有讲究。张敏说:“首先要好看,适合大家跳舞时穿。还有要穿着舒服,现在我们都买莫代尔的。”除此之外,鞋子都是专业的广场舞鞋,“是那种前脚掌和右脚跟有底、脚

心空着的专业舞鞋,方便绷脚背,穿着这样的鞋跳起来不累,跳两个小时没有一点问题。”

广场舞本身就是时尚运动,舞者需要不断接受新东西。如今,短视频软件也成为很多中老年朋友学习、交流广场舞的重要手段。张敏说:“以前学舞,都要找老师,现在新的舞蹈一编排出来,就拍成小视频发在抖音或者糖豆上。老师的舞蹈一更新,我们就跟着学动作,然后再找音乐配。”前两天张敏刚给自己拍摄了新舞《妹妹你是我的人》《最简单情歌》,发布在抖音上。

不光学习手段跟上时代的脚步,大家在选择舞蹈类型上也有讲究。晚上7点多,城西高架桥以

西地铁沿线空旷的地方都能听到广场舞的音乐声。场地旁边的非机动车道上停满了电动车,灯光昏暗,想要穿行必须有足够的耐心。这段时间,王阿姨就在那里在带大家跳欢快的舞蹈。

王阿姨说:“我们这里多数参与者跳舞的时间不长,节奏太快的舞曲根本跟不上,轻松欢快点的,大家跳起来不吃力,也愿意坚持。”王阿姨家住在长乐新村附近,小区里不少阿姨都跟着她跳广场舞。“除了带小孩子来不了的,其他有空闲的都会来跳。现在已经形成氛围了。等以后大家都熟练了,我们再出去和其他团队交流,现在还只能是自娱自乐。”

(通讯员 邹鑫)