

在岸上,他们是学霸;在水中,他们是飞鱼 浙大这个团队有着“洪荒之力”

发令枪响,蹬台跳起,身体呈流线型入水,50米长的泳池瞬间激起无数浪花,运动员挥臂奋力向前,观众们呐喊激情助威。2场大赛,7金10银2铜,打破5项全国纪录,这是浙江大学普通生游泳队(以下简称“浙大游泳队”)13名参赛队员,经过长时间高强度的训练后,在今年上半年取得的优异成绩。

00后勇夺全国冠军

在今年中国大学生阳光体育游泳比赛男子200米个人混合泳的项目中,第一次参加全国大赛的00后泳队队员姚双越展示出不凡的实力,一路领先以2分41秒的成绩摘得金牌。作为浙大泳队历史上最年轻的全国冠军,他谦虚地说道:“金牌确实是对过去一年辛苦训练最好的证明,但不能因为自己是全国冠军就有任何松懈,而是应该向新的高度发起冲击。”

除了一周4天的泳池训练,姚双越还会为自己额外加入一些陆地训练。下午或是晚课后,他都会在西区教学楼3楼的连廊上用拉力绳进行力量训练,时长将近一个小时。“蝶、仰、蛙、反蝶泳手各拉200下,自由泳手拉400下,总共大概1200下。有时还会做仰卧起坐和飞背。”和他一起做力量练习的好兄弟邵嘉晖这样说道。即使是寒暑假,在没有教练带着的情况下,姚双越还会坚持每天自己去游上一个半小时。

光环之下是普通学生

队员们在坚持游泳的同时,对待



学业也没有丝毫松懈。对于队员们来说,选择游泳并没有给他们增加一份负担,而是增加了一份变强的动力。自嘲是“懒队员”的居思薇,却是队员口中的“一姐”,教练员口中的“天赋队员”。对于游泳和学业,她有自己的心得:“努力就会取得成绩的提升,学习和游泳都是这样。”

学习仍是所有队员的本职,刚入队的时候,教练员就和队员们强调,以学习为重,学有余力再来游泳。“我们平时都要学习,不可能一直保持在竞技状态”,临床医学5+3专业的队员鲁昊骅说道:“有时会遇上学业与训练冲突的情况,但在不冲突的情况下,我会尽量参与训练。”在这些队员中,就有浙江省政府奖学金、竺可桢学院院长奖学金、浙江大学学业一等奖学金、浙江大学优秀学生等荣誉的获得者。

有爱的“表情包”集体

每每提到游泳队,鲁昊骅都会

说:“游泳队是我加入过最好的集体!”教练黄力和赵峰在训练时会为每位队员制定针对性训练,私底下和队员们就像朋友一样。队员们会在训练时互帮互助,也常常相互调侃,泳池内外都是很要好的朋友。为彼此制作表情包、搞怪合影是他们的快乐源泉之一。

即使是毕业了队员,也没有真的“离开”泳队。不少老队员时常回到游泳队里对新队员做一些培训和指导。教练黄力说:“游泳队靠的是大家,靠的是集体的氛围。这是一群互相喜欢、互相欣赏的人,大家聚在一起体会游泳的乐趣。训练的目的在于培养大家的竞争意识,增强自己的信心。”

虽然学历不同、专业不同,但是浙大普通生游泳队的队员们凭借着对游泳运动的热爱聚集在一池清水,相互鼓励、一起进步,朝着“飞鱼”梦努力前进。

(通讯员 朱恬逸 戚温如)

小学生大战高中生 温州网球小将 “肆意”挥拍

本报讯 上周末,2019年温州市首届“米亚杯”青少年网球分级赛在温州大学北校区网球中心举行。

据了解,本次比赛根据网球水平共分2.0、3.0、4.0三个组别,吸引了来自鹿城、瓯海、龙湾、永嘉、苍南、乐清、瑞安等地区的青少年网球运动员参与角逐。其中代表竞技水平的4.0组对战分外精彩,小学、初中、高中阶段选手同场竞技,多场对战在小学生与高中生之间展开,引得现场欢呼连连。而2.0组别中有不少选手是初次参赛,家长和选手们表示,家门口的比赛,不仅能欣赏“高手”过招,也检验了孩子们日常训练的成果,非常难得。

本次“米亚杯”青少年网球分级赛是米亚网球学校作为民办体育力量承办的首个青少年特色赛事。与传统青少年网球赛事大多以年龄分组不同,该赛事只根据网球水平分组,不限专业或业余、不同年龄、不论男女均可同场竞技,使参赛青少年有了更多不同的挑战。

(通讯员 叶海鹏)

皮划艇指导进校园 金华伢儿们 荡起双桨

近年来,皮划艇运动在金华日渐升温,多场国字号皮划赛事的举办让皮划艇已经被越来越多的老百姓所知道并参与到这项运动中来,其中不少还在上小学的孩子就成了皮划艇的忠实粉丝。

上周末,金华市飞浪皮划艇俱乐部迎来了西苑小学的同学和家长,开展了一次皮划艇亲子社会体育指导员培训活动。在教练的带领下,孩子们了解了艇、桨的特点及用途以及救生衣穿戴和桨的正确握法。同时,教练讲解了上下艇坐姿,前进,后退,转弯等动作要领。

孩子们最期待的就是下水实操的环节。孩子们和爸爸妈妈一起二人或三人一艇,根据要领不断加快划桨的频率,江面上不时还传来一家人幸福的笑声。参加此次培训的孩子家长陈女士说:“孩子们在学习过程中不仅学到了新的知识和技能,感受到了皮划艇的趣味和刺激,同时还能提高勇气与信心,在玩乐中获得成就感、体验成长的快乐。”

(金体)

老师更要有好体魄 柯桥这所小学有个“阅跑团”

在学生体质日益受到重视的当下,老师的身体素质也亟待提升。日前,在柯桥区实验小学,一个专为老师团体打造的“阅跑团”火了。在刚刚过去教师节,团员们还开展了环大坂湖“阅跑”活动。

据了解,柯桥区实验小学地处柯桥大坂湖公园旁,坂湖公园里可以进行以自行车、环湖步行、篮球等健身运动。

其中贯穿全园的4.5米宽主园路绿道成了学校老师们健身的“主战场”。

“‘阅跑团’以阅读和运动为主打元素,崇尚‘运动让身体在阅读,阅读让灵魂在运动’理念。”校长周炳炎说,希望各位老师在工作之余不要忘了锻炼身体,要拥抱健康和快乐。

为塑造一支健康、乐观、向上的教师队伍,学校以自愿参与为原则,

从校微信群中招募老师参与坂湖绿道健康跑,体验跑步的快乐!第一期限额15人,不到一天时间便满额了。

据悉,“阅跑”活动将持续进行下去,以大坂湖为活动区域,以每周三夜跑、周日晨跑为固定形式开展跑步健身,还将结合重大节庆假日开展有意义的公益健身活动。

(通讯员 边锦祥)



足下生风

今年新学期以来,建德市新安江第一小学的操场焕然一新,原先老旧的田径场改建成崭新的足球场,体育课上,学生开展足球运动热火朝天。

通讯员 宁文武