眼前是碧空 脚下是山川

海宁滑翔伞女教练迷上自由飞翔

地市体坛

两手紧握把手,脚尖用力蹬地,一个快速小跑。瞬时,谢雅慧腾空而起,展翼达10米的滑翔伞载着她冲上了蔚蓝色的天空。

脚下是山川大海,眼前是浩瀚蓝天。对谢雅慧来说,滑翔伞既是一种热爱,也是一份事业。

身材纤瘦、外表秀丽,戴着墨镜,穿一件冲锋衣,谢雅慧不仅是海宁大尖山滑翔伞运动基地的明星教练,在网络上也小有名气。

1993年出生的谢雅慧是天津人,2018年初,她第一次接触滑翔伞运动。“开始是紧张,然后是兴奋,落地后无比开心。”谢雅慧至今还记得第一次飞行的感受。与坐飞机不同,滑翔感觉是有了一双翅膀,耳边是呼啸的风,眼睛可以无死角地欣赏地面美景。从此,谢雅慧迷上了自由飞翔的感觉。2018年5月,谢雅慧还住在无锡的姥姥家,她刷抖音时看到海宁有一个滑翔伞基地,就按捺不住了。第二天,她便买了火车票,独自一人赶到海宁。

当天,教练带飞,谢雅慧玩了两个起落,被这里的风景和滑翔伞运动深深吸引。回天津几个月后,谢雅慧又一次来到海宁,而这一待,就待到了现在。“想,就去做。”谢雅慧先找到大尖山滑翔伞运动基地的负责人兼教练徐建治,表示想学独立飞伞,并要考专业的飞行执照。“这个小姑娘身上有股劲,也不怕苦。”徐建治说。接下来,学地面控伞、放飞要点、自主降落、飞行技巧……一个月内,谢雅慧就考取了航空运动飞行驾驶员执照(滑翔伞)。“一个人飞行的感觉太好了,在飞行中,我觉得任何烦恼都没有了。”冲出山崖,滑翔伞在高空缓缓盘旋,双脚悬空,底下是一块块绿色的田野,山丘变成了小土坡。往东望,蜿蜒的钱塘江在阳光下闪闪发亮。极目远眺,江水朝地平线延伸而去,山河美景尽收眼底。

飞伞次数越多,谢雅慧就越上瘾。“干脆就留下来吧。”正好基地在招聘教练,就挽留谢雅慧。技术过关的谢雅慧成了基地第一个女教练。截至目前,谢雅慧一共教了100多名学员。“每当滑翔伞平稳落地,听到学员的惊叹,我就觉得很满足很骄傲,因为我又成功地帮他人圆了一个飞翔梦。”谢雅慧说。

“刚开始学滑翔伞,我爸强烈反对,并与我大吵过一次。”但拗不过女儿,父亲只能让她多注意安全。去年,谢雅慧带着妈妈和弟弟来到基地体验了一把飞伞,而爸爸在看到女儿一次次帅气的飞伞视频后,态度也渐渐有了转变。“目前,滑翔伞还是一项小众运动,但我相信,将来一定会有越来越多的人参与其中,飞得更美!”谢雅慧说。

(通讯员 沈烨婷 王志杰 汤水强 俞旻星)

日前,中国体育彩票2020年宁波市奉化区第四届“桃花杯”气排球A级赛落幕,28支男、女队260余名气排球业余高手一较高下。最终,宁波盛发铜业男队以绝对优势荣获男子组冠军,温岭海风女队荣获女子组第一名。

通讯员 周 力

“开课第一天就发现好苗子”

桐庐小学体教融合增设攀岩体育课

本报记者 华雨晨 陈浩森

国庆长假过后,中小学生又迎来返校了,对于杭州市桐庐县的两所小学的学生们来说,新学期的体育课有了新变化,除了平常的体育锻炼和课余活动,在学校里就能学到专业教练指导的攀岩技能。

今年9月开学后,桐庐县方埠小学、桐庐县实验小学都会拿出相应的课程时间,设立专门的兴趣课程,由桐庐县青少年体育学校选派专业教练指导上课,旨在普及推广运动项目,选拔优秀运动人才。

在桐庐县方埠小学,记者看到了一间由教室墙壁改造的攀岩墙。房顶还是原来教室里的横梁,虽然和专业的攀岩场所不能相提并论,但满足小学的日常攀岩课已经足够了。校长沈朝明告诉记者:“去年,学校和县青少年体校就达成了合作意向。”目前,该校的攀岩课主要针对一二年级的孩子开展,主要利用平常的社团课和周末的“乡村少年宫”课时。“现在大概有三四十个孩子来参加课程,等基础条件好点了以后,我们打算在其他年龄段也逐步开展起来。”

在桐庐县实验小学的攀岩墙搭在户外的操场上,所有的配件都是可移动拆卸的——这样做的目的是为了让攀岩项目进校园真正做到“巡回”起来。据桐庐县青少年体育学校校长俞青介绍,镇里因为交通便利,学校之间的距离不远,所以采用了这个方法,可以去到不同的学校做尝试和推广。

目前,攀岩课已经在两所学校开展了一个月左右,攀岩教练透露说已经发现了不少好苗子。

作为杭州市首个市队县办攀岩项目训练基地,桐庐县青少年体育学校将会着力把这支队伍打造成一支专业强大有人才储备的队伍,为国家培养输送攀岩人才。

9个半小时,101公里

浙江小伙奋力一跑

本报记者 丁梦婧

这个已经过去的国庆长假,对于浙江小伙梁世律来说,开启的是“奋力一跑+努力休息”模式。国庆中秋双节假期,他在钱塘江边以9小时38分52秒的成绩折返20趟最美跑道,完成了共计101公里的奔跑。

作为退役老兵、健身教练和跑团团长的他,梁世律用这种特别的方式,度过了自己别有情趣的假期。

挑战当天天气晴好,梁世律清晨5点就在江边开跑了。“前面50公里还是蛮轻松的,等跑到60公里时差不多是中午11点了,天气太热了。”上百公里的挑战梁世律中途也有过放弃的念头,“但有130人来给我义务陪跑,他们给了我很大的鼓励。”有跑友会提醒他速度与路程,有跑友手中拿了音响放音乐,还有跑友在矿泉水瓶上扎洞洒在他身上给他降温……最终他咬牙坚持了下来。

完成101公里的长距离挑战,梁世律最想要说的就是感谢,“感谢我们浙大户外协会全力支持,感谢浙大户外上城大队的干部们,背后的付出,感谢急救保障人员,感谢今天到场以及一直默默支持我的兄弟姐妹,最后感谢自己能够按照训练计划去执行。百公里之所以能够圆满完成都离不开你们。”

挑战结束,第二天梁世律就回到了温州老家。他笑言:“之后没计划,会调整休息一段时间,再开始短距离的奔跑。”他希望自己的行动能够感染更多人,让更多人运动起来,有个健康的身体。