

让体育成为孩子们的习惯 市长杯第二站首次设立12岁以上组别

本报记者 易龙吟

本报讯 10月18日,2020年杭州市第六届“市长杯”青少年游泳锦标赛第二站在杭州市陈经纶体校举行,近400名少年儿童参加。

“市长杯”今年已经是第六届了,不少从第一届就开始在这个舞台上的孩子已经被磨练出高水平。作为本次比赛的东道主,陈经纶体校派出了85人参赛队伍,不仅人数最多,水平也很高。

记者发现,杭州市陈经纶体校副校长、国家级游泳教练柏自悦也出现在了比赛现场,他告诉记者,举办了六届的“市长杯”,已经成为杭州游泳发现苗子的重要平台。根据规则,本次比赛

从8岁组开始,每位选手必须参加一项50米和100米混合泳。8岁的孩子,就已经学会四种泳姿,而且成绩还真不错,恐怕这就是杭州游泳的底气。记者随机采访了几位参加8岁组别的孩子,发现想要掌握四种泳姿最少也要2-3年的训练,因此大部分孩子都是从中班开始学习游泳,最晚也是大班。

不仅如此,本次比赛也是四站“市长杯”唯一的一站短池比赛,对选手们的转身技术提出了更高的要求。柏自悦说:“每一次的市长杯总能涌现出不少让人惊喜的苗子,说明杭州青少年的游泳水平越来越高了。特别

是小年龄组,成绩确实非常高,出发、倒边、转身技术都很全面,这对杭州游泳的业训提出了更高的要求。”

据了解,这场比赛还首次将女子12-14岁、男子13-15岁年龄组纳入了比赛。为何设置这样一个组别?众所周知,许多体育、艺术类兴趣班在小学阶段已经非常火热。柏自悦坦言,一旦进入了初中,一些不走专业运动员道路的孩子因为没有比赛就逐渐把这项兴趣放弃了,因此增设这个组别,就是希望弥补这个年龄层的赛事空档,让体教融合能够走得更远,让体育成为孩子们能够始终坚持的一项习惯。

乐“学”在黄龙

跑跑跳跳更健康 黄龙这堂体适能课 让孩子们活力满分

本报记者 郭乐天

近日天气逐渐转凉,萧瑟的秋风带给人们阵阵寒意,但黄龙体育中心气膜馆内的气氛却是异常火热,一群爱跑爱跳的孩子们正在尽情挥洒着汗水。10月17日上午,黄龙体育课儿童体适能课如期而至,本次课程共分2次,分别在10月17日和24日进行,早、中、晚各有一小时课时。值得一提的是,当天来上课的二十几位小朋友年龄都在2-5岁之间。

儿童体适能指的是儿童在适应日常生活、进行休闲娱乐和运动、应付突发事件和紧急情况时所具备的身体能力。黄龙体育中心综合健身活动部副部长韩宇介绍,本次课程遵循由易到难的原则,从基础的跑跳到稍有难度的障碍跑等都有涉及,有助于提高孩子们的反应能力、弹跳、速度力量、锻炼平衡力、协调力、柔韧性,增强耐力、提升心肺功能。“课程循序渐进,也有助于给孩子们打好基础,帮助他们在未来能更好的享受运动带来的快乐。”

分组完毕后,在教练们的带领下,孩子们在三块不同的场地开始了课程。“来,手再举高点。”“加油,脚再往前跨一点……真棒!”教练们一边说着,一边手上还小心地扶着小学员,虽然不时有孩子出现跌倒、滑倒的状况,但他们总能第一时间爬起,奔向下一个目标,如此场景惹得场边“观战”的家人们笑声一片。

5岁的程清和是场上最活跃的小学员之一,为了多玩一会,几乎每个项目他都冲在最前面。当被问及最喜欢哪个项目时,小家伙脱口而出“吊环”,因为“荡来荡去就像秋千一样”。一旁的程爸爸乐呵呵地说,自己的儿子平时就喜欢动,像跑步、足球等运动都很感兴趣,这次来上课更是让他开心极了。“这里有专业的教练指导,我们当家长的就放心多了。希望他能在这里动的开心,更加喜欢运动。”

据悉,黄龙体育课在11、12月还将推出击剑、网球、高尔夫等项目的相关课程。



“足”下生辉

日前,2020年诸暨市中小学校园足球比赛在天马实验学校举行,比赛设男子、女子两个组别。来自次坞镇中心小学、天马实验学校等21支代表队的共197名运动员参加了角逐,全市的足球小将们在这里进行了为期3天的45场比赛,享受足球运动带来的快乐。

通讯员 陈银波 蔡佳霓

杭州24支代表队啦啦操大比拼

本报记者 华雨晨

本报讯 10月18日下午,杭州市少儿啦啦操比赛在杭州金沙印象城举行,来自杭州市下城区、江干区、拱墅区等18所小学、俱乐部的24支代表队角逐冠军。

随着音乐响起,本就热闹的商场里人气瞬间聚拢起来,台上的孩子们打扮得十分亮眼,水钻蝴蝶结、艺术体操服、街舞T恤……各个身形挺拔,有板有

眼地做着各种体操动作,场外的家长和路过的市民纷纷举起手机拍照录像。

杭州市学军小学求知校区的学生参加的是街舞啦啦操自选项目的比赛,18个孩子来自学校自有的啦啦操队。领队汪小艳介绍,学校的啦啦操队每周都会训练四至五次,几乎每天都有训练,主要练基本素质、基本难度和身体姿态等等。“对于孩子

们来说,他们都是因为热爱才留下来的,所以很享受跳啦啦操的过程。”

据了解,本届啦啦操大赛历时4个月,覆盖杭州全城50余所学校,吸引了上千名选手报名参赛。比赛分为花球啦啦操自选、规定和街舞啦啦操自选、规定四大类项目比赛。在决赛结束后,各个代表队的精彩瞬间将在线上云展演平台进行展示。

宁波200余名小“灌篮高手”激烈角逐

本报讯 10月16日下午,“三味书店杯”2020年宁波市青少年篮球(男女甲组)比赛在奉化体育馆圆满落幕。共有来自宁波市各区(县、市)的18支男、女队260余名运动员参加本次宁波市青少年篮球比赛。

比赛中,各位运动员展现出巧妙的传递、华丽的转身、准确的投篮、完美的配合,充分展现

出宁波青少年篮球运动员昂扬向上、锐意进取的斗志,顽强拼搏和勇于争先体育精神。经过3天两个阶段共42场激烈的角逐,最终,江北区男队荣获本次市青少年篮球(男女甲组)比赛男子组的冠军,奉化区女队荣获本次市青少年篮球(男女甲组)比赛女子组第一名。

(通讯员 周力)

