

没有条件创造条件 在家3个月,浦江乒乓小将实现“弯道超车”

本报记者 洪漩

小将出马



新冠肺炎疫情,改变了大多数人的生活节奏和生活方式,学生们的假期也一再延续。经历过数月的“超长寒假”,全省各地终于陆续复课。

金华市浦江县龙峰国际学校5年级(6)班的范琦是校乒乓球队的一名小将,该校今日开学,此前他已经在家坚持训练了3个月。为了给孩子营造一个良好的训练环境,父亲范永兵专门在自己的公司里腾出一间会议室,给孩子创造了一个标准的专属乒乓球馆,还邀请了范琦的队友一起来“练兵”,以便互相监督、鼓劲。

“我能做到,你呢?” 开学第一课 施一公发起挑战

本报讯 今天,杭州初中初一、初二年级,高中高一、高二年级,小学四、五、六年级的同学们告别了“超长待机”的寒假,终于迎来了开学。而在昨天,西湖大学校长施一公给杭州中学生们上了一堂“开学第一课”。

作为一名结构生物学家,在“第一课”中,施一公和大家分享了一个很长的故事,一段他从事科学研究30年的人生思考,以及他最想对中学生说的八个字:“独立思考、尊重科学。”他还给同学们发出了一个倡议和挑战——爱体育、爱锻炼。

开课现场,施一公叮嘱同学们在紧张的学习之余,一定要注意锻炼身体,他用自己的坚持和自律给同学们激励:“两天之前,我在杭州西湖边跑完了半程马拉松,用时1小时38分。我相信同学们可以比我跑得更快!”

同时,施一公还向同学们发出“灵魂拷问”:“爱体育、爱科学、爱锻炼、爱学习,教室一去如故,操场常来常新,学习锻炼两不误,健康学习工作50年,我是施一公,我能做到,你呢?”

施一公之所以在“开学第一课”上跟同学们特意叮嘱体育锻炼的重要性,来源于他对体育的理解。2017年还在清华大学担任副校长的时候,施一公就在清华大学新生第一堂体育课上分享了自己的运动经历:中学时,经过不懈努力,他从长跑比赛倒数第一达到校队水平;大学时,每天下午4点半他都会在操场上锻炼。施一公当时介绍说,正是当年在清华园养成的锻炼习惯,让他在之后紧张的学术研究中能够保持旺盛的精力和健康的体魄。

“体育锻炼是一种自强的精神、一种拼搏的气质、一种受益终生的生活方式。”施一公的这些话,对于迎来开学的同学们而言具有重要意义,也正是他在“开学第一课”上叮嘱大家要“爱体育、爱锻炼”的原因。

(通讯员 解梓笛)

“硬核”父亲为儿子打造专属训练馆

一天不练自己知道,一周不练老师知道,一个月不练所有人都知道。早在小学3年级就获得过浙江省青少年(儿童)乒乓球积分排名赛冠军的范琦,在教练和家长眼中一直是个出类拔萃的乒乓球苗子。实力的背后,源自他小小年纪就有着令人惊叹的强大自律。

“训练需要持之以恒,范琦在这几个月里每天坚持2-3个小时的乒乓球训练。”范永兵告诉记者,除了技术上的磨练,孩子在体能上更是严格要求自己,每天都会进行仰卧起坐、俯卧撑训练,还在楼梯上上下下无数趟锻炼“青蛙跳”。

对于热爱乒乓球的范琦而言,这一切是自我要求,而不是一种管束。

早在1月底学校通知开学延期的消息后,范永兵便担心起孩子在家有可能耽误训练,一想到长此以往,孩子状态可能下降,他心急如焚。“这个阶段,俱乐部也没开门,去哪打球呢?”没有训练环境,那就创造一个。于是,范永兵索性采购一张乒乓球桌放在自己公司,供孩子训练。“我腾出一间大会议室,还贴上专业地胶,给整出个标准的家庭乒乓球馆。孩子期待已

久的乒乓球桌出现在眼前时候,兴奋极了。”

自从有了场地后,范琦每天跟着父亲到公司训练,请老爹给他做陪练。“其实在孩子眼中,我的技术早已不够用了。自知和儿子相比,我的水平太差了。”范永兵自嘲到,想着为了能物尽其用,他联系了范琦的师姐做陪练,并主动邀请乒乓球队更多队员一起来进行小范围的训练。

有了搭档和对手的范琦这下子练起来更是起劲,训练时长甚至比以往加倍,这也让范永兵看在眼里喜在心头。

乒乓小将一路成长为核心主力

范琦之所以爱上乒乓球运动,范永兵说这一切和自己多少有些关系。他告诉记者,最初是因为自己年少有个乒乓球梦,就一直希望有朝一日孩子能和他玩上几局。恰好范琦入学龙峰国际学校后,校方开设了乒乓球课程,小家伙便兴致勃勃地想要报名参加。“太火爆了,第一轮报名时还真没报上。直到一年级升二年级的暑假,他才有机会报名学习。”

令范永兵和乒乓球队教练

赵金平惊喜的是,范琦后来者居上,训练不过短短6个月后,居然在金华市的乒乓球比赛上打进半决赛,最终取得第四名的成绩。接下来,他更是在赛场上一发不可收拾。2018年,他在浙江省青少年(儿童)乒乓球积分排名赛一路过关斩将,在浙江工商大学举行的第三站比赛上一举夺冠。

荣耀的背后,是日复一日的辛勤灌溉。范永兵介绍,自从学习乒乓球后,不论春夏秋冬,范

琦都比普通学子更早地从家里出发,赶去县城的学校,往往人家匆匆赶来上早自习,范琦却早已完成了一日的早训。“学习和训练两手抓,对孩子来说时间很紧张,有时候接他回家,连车上的时间都要充分利用,只为尽快完成一部分功课。”

对于未来,范琦有着自己的期待:有朝一日,登上更高的舞台,为国球事业尽一份力。而父亲范永兵则表示,只要孩子开心,一切顺其自然便好。



运动呵护身心

近日,绍兴嵊州市剡湖街道幼托中心开展了一场别开生面的“疫情下‘心’建设”活动,旨在通过运动、游戏,呵护教师们的身心健康,让她们感受团队关怀。活动中,教师们手心对手心,拉伸自己的身体,她们脸上笑靥如花,在相机中留下最美的瞬间。

通讯员 李美英 文/摄