## 全国青运会马术比赛银牌 雅思高分进入英国名校

# 15岁宁波女生进阶路上“文武双全”

封校、回国、隔离、复训、与新马磨合、参加一年来的首场马术比赛……这是宁波马术队15岁姑娘任诗雯这2个多月来的经历。虽然意外一桩接着一桩，她还是在刚刚结束的中国马术优(U)青计划-精英直播赛中，拿到了马术障碍赛100CM第四名。

专业训练马术项目4年，任诗雯感谢马术带给她的一切，“这4年的马术学习见证了我从一个懵懂女孩成长为一个可以独立驾驭马匹的骑手。”

### 和新“搭档”短暂磨合 初次征战位列第四

中国马术优(U)青计划-精英直播赛(以下简称优青赛)是国内权威马术赛事之一，是中国马术优(U)青计划的第一部分。该计划将为更多青年骑手加入2024年巴黎奥运会及2028年洛杉矶奥运会马术国家队助力。

据悉，赛事组织方考虑，目前还在疫情防控期间，比赛改为线上直播的方式，通过“线下自主录制，线上直播评分”的新型赛制，以实现“发现潜力、培养人才、选拔精英”。

任诗雯和教练非常重视这次比赛，赛前照专业的比赛规则做足了充分准备。“我们的马匹都打理得特别干净，马的鬃毛扎了小辫子，还用了一套新的比赛装备，希望给评委老师留下好印象。”

不过在录制的过程中遇到了一些小插曲。“我们视频录制了两次。第一天因为拍摄角度不好，第二天不得不重新录制。结果天公不作美，我是淋着雨录制完整个比赛。”任诗雯说，最终在5月24日直播评比中，她以0.02分的微弱差距屈居第四。

分析这次比赛成绩，任诗雯心态十分平和，觉得预料之中。“马匹‘土豆’是位新朋友，刚刚搭档没多久。我去英国读书后，一年多没参加比赛，跳障碍的感觉也减退了。还有疫情发生之后，我们学校很早做出反应，所以很长一段时间没有训练。3月份回到国内，经历了长时间的隔离后才回到马场。”

任诗雯这一个多月来，每天在奉化宁波天驿马术俱乐部进行训练。疫情原因，任诗雯短期内不会回英国，她表示：“接下来的训练会慢慢调整好自己的状态，跟‘土豆’磨合得更好，今年再上一个高度！”

### 每周往返北京和宁波 骑手成长路漫漫

别看任诗雯年仅15周岁，她早已能把生活、训练、学习安排得妥妥帖帖。长辈们见到她都少不了一番夸奖，而任诗雯只是一笑而过。“过去4年，人前云淡风轻的背后是不足为外人道的艰辛。”

相比大多数家长，任妈妈操的心是完全不一样的。“别的妈妈都想自己的孩子跑得快一点再快一点，我会拼命把她往回拉，经常要提醒她，不要太累，早点睡觉，目标不要太高……”

任妈妈记得，女儿上初中时，每周末都坚持独自去北京训练。那段时光，任诗雯周六凌晨4点起床，赶最早的飞机去北京，再转车去训练场。周日训练结束，再一个人回来。回忆这些，任妈妈很心疼。

任诗雯凭借这股子“拼命三郎”的劲头，专业学习马术第三年，在2019年第二届全国青年运动会马术比赛中，她和队友汤凯伦、陈子如、吴哲浩一起获得体校甲组盛装舞步团体银牌。

比赛成绩出色，任诗雯学习成绩同样抢在人前。去年她雅思考出高分，顺利进入英国伊莎伯格女王学院高中部读书。开学季，由于父母忙得脱不开身，早已学会独立的她，便再次一个人背上行囊前往英国伊莎伯格女王学院报到。

“她一个人到了英国安排好了住宿、课程。学校就读一段时间后，她发现周围有个马术俱乐部，经我们同意，她选到合适自己的教练，并安排了训练。第一年在英国读书，压力不小，但她没有因为训练耽误学习。”任妈妈为女儿感到骄傲。

训练、比赛、求学，任诗雯全国，甚至是全世界的跑，当中多少挫折、意外，任诗雯印象深刻却从不抱怨：“即使跌倒过很多次，也不得不承认，乐在其中。莎士比亚说过‘不要只因一次失败，就放弃你原来决心想达到的目的。’”

（通讯员 邹 鑫）

## 曳步舞跳得溜

# 舟山教师组团开课 成校园风景

**本报讯** 为响应美丽舟山建设“文明健康，有你有我”的口号，丰富教职员工的业余生活，提高教师的身体素质，日前，舟山市沈家门中学教师曳步舞团活力开舞，一时间网上风靡的曳步舞在校园内掀起一阵热潮。

学校工会一直以来关心教师的身心健康，在了解大多数教师久坐不运动、身体素质逐渐下降的情况后，为改变现状，积极调动广大教职工运动兴趣，特把“曳步舞”引入校园，以提高大家运动的热情，活跃学校的整体氛围。

曳步舞是来源于澳洲的一个舞种，舞者在重音乐鼓点的配合下跳舞。动作快速有力，音乐强悍有震撼力，是极具动感的广场舞。学校邀请了专业教练在校内体育馆为大家进行授课，安排一周两次，每次一个小时的课时频率。一开始，大家紧跟教练的步伐，谨记动作口诀“拖、提、踏”，一遍又一地遍纠正调整，从抬手到踢腿，从表情到走位，每个细节都力求完美一致。慢慢地，大家越跳越起劲，整齐有序的队列，紧随节拍舞动的身姿，灵动娴熟的动作，很快相得益彰起来。往往一堂课还没结束，老师们都汗流浃背，纷纷表示感觉浑身筋骨都松泛了起来，不仅缓解了压力，更提高了工作效率。

（通讯员 黄银凤）

# 两操云比拼

日前，绍兴市越城区皋埠街道中心小学开展“两操云比赛”活动。通过疫情期间两操云比赛为契机，学校继续开展好大课间活动，抓好学生的两操工作，加强学生的体育锻炼，提高学生的身体素质。

通讯员 何新海 文/摄

## 短讯

### @杭州下城

**本报讯** 日前，杭州市下城区中小学体育教师90学分培训活动在钉钉平台开展，本次培训邀请中国现代五项协会裁判委员会委员、国际级裁判胡晓燕博士，进行“体能实践操作”培训。

（通讯员 钟海军）

### @浦江

**本报讯** 日前，浦江县举办中小学体育教师教学技能比武和教学活动评比。本次评比是对参赛教师专业技能、教学水平、课堂教学基本功的大检阅，同时也积极推动青年教师的迅速成长。

（通讯员 洪栋栋）

### @龙泉

**本报讯** 日前，丽水市教育教学研究院体艺学科到龙泉市第四中学调研丽水市中小学生运动技能艺术特长达标工作。此次调研旨在全面推进中小学生运动技能、艺术特长达标工作，着力帮助学校解决在实施运动技能和艺术特长培养过程中遇到的问题。

（通讯员 许东宝）