赴波兰参加青训学训球技

温州排球新星追梦不停步

本报记者 戴瑞震

2020浙江省青少年排球锦标赛近期在湖州安吉落下帷幕，温州男排时隔28年再次捧得冠军奖杯。这支温州男排队中的12位队员中，有3名队员通过选拔加入了北京体育大学赴波兰、法国青训队，公费出国培养，队长林陈彦就是其中之一。就在帮助温州队拿下冠军之后，他又代表平阳中学夺得浙江省青少年阳光体育中小学生排球赛金牌。

珍惜外训机会学训技术

林陈彦就读于平阳中学，刚上小学时就接受了系统的排球训练。2018年，北京体育大学开展了“中国排球运动学院男子排球青少年拔尖人才赴欧学训项目”，林陈彦被选拔成为33名首批赴欧学训成员之一。据了解，选拔成功的队员将被安排至不同的国家学训3至5年，学训期间的学费、训练费食宿费及一次往返国际旅费均由北京体育大学承担，当时，温州市排球协会和平阳县排球协会还为林陈彦举办了欢送仪式。

在波兰学习交流的时光让林陈彦进步不少，尤其是在排球技战术方面，国外常用的战术就是通过换二传来改变节奏，主打二传位置的他在阅读比赛的能力上有了质的飞跃。

林陈彦记忆最深的就是参加由PUCK俱乐部举办的三联市U16联赛，当时北体大青训队以五战全胜的成绩获得冠军，他还被评为了最有价值球员。“我们经常会现场观看波兰全国最高水平的联赛，学习对手发现不足，尤其是对手新的调整，分配球的思路，丰富自己的阅读比赛的能力。”

在林陈彦看来，与国内的训练相比，国外的青训队的训练模式其实是相对轻松的，一个星期训练八次，平均每天训练三个小时，内容主要抓的是弹跳，自由深蹲的练习，训练过后进行液氮冷冻机器的放松理疗，减少肌肉疲劳和损伤，甚至在饮食方面，还会配备专门的营养师。

未来追梦脚步不停

在波兰时的文化课林陈彦也没有落下，日常的英语课上和同学们发散思维，积极参与“头脑风暴”之后，课余他还利用训练的间隙时间主动向外教请教问题，练习口语。放假回到国内，林陈彦除了日常的训练之外，还担任起了“小教练”的工作，在长三角气排球邀请赛中，他担任起了“妈妈队”的教练，现场指挥、战术布置已经有模有样。

林陈彦的妈妈陈丽萍是平阳县排球协会的秘书长，她对儿子的排球之梦充满期待，连微信头像都已经换成了儿子在赛场挥洒汗水的精彩时刻。“由于疫情影响，今年下半年陈彦可能不会去波兰交流了，应该会一直在北体大训练，现在在家我也有给他制定营养餐，青菜、西红柿、虾仁，控制体重还是很关键的！”

对于未来，林陈彦一直坚信的是“梦在，希望就在”，“我愿意为实现梦想，挥洒汗水，一直走在坎坷艰辛的路上。”

击剑、轮滑好戏连台

宁波海曙少年过足“运动瘾”

日前，宁波海曙区青少年体育活动好戏不断，2020年宁波市青少年击剑系列赛（第二站）、海曙区幼儿轮滑邀请赛两场赛事活动让少年儿童过足了“运动瘾”。

击剑赛场过真招

在宁波市全民健身指导中心、玉博国际击剑俱乐部击剑馆，来自全市的击剑俱乐部、中小学校共16个单位近400余名青少年剑客参与角逐。

本次比赛是今年疫情常态化防控以来宁波市举办的最高水平的青少年击剑比赛，同时作为海曙区选拔市击剑锦标赛运动员的资格选拔赛，此次比赛也旨在发现好苗子。赛事分为花剑、重剑、佩剑三个剑种，按照年龄划分甲、乙、丙、丁共四个组别，每个组别分为男、女个人项目和团体项目进行比赛。

赛场上，小剑客们换上击剑服，戴好护面和皮手套，踏入赛场，刀光剑影之间引来场外阵阵惊叹。参赛的小运动员和家长们纷纷表示，虽然是利用业余时间在学习击剑，但也想用比赛检验学习成果。

近年来，海曙区积极探索社会力量办体育的模式。目前，玉博国际击剑俱乐部与海曙区广济中心小学、海曙区镇明中心小学等学校合作开展击剑特色课程，挖掘和培养更多优秀的击剑竞训人才。

轮滑比赛趣味浓

击剑赛场竞技性十足，而在宁波海曙区禾丰和丰创意广场上，幼儿轮滑比赛趣味横生。24支队伍共400余名轮滑少年一起享受了“速度与激情”。

据了解，本次参赛的选手均为2010年以后出生。比赛项目按照年龄分为4个组别，展开单脚速度过桩个人计时赛、双鱼过桩个人计时赛、速滑个人计时赛200米、速滑个人计时赛300米、速滑个人计时赛500米等项目的角逐。

在速滑现场，当裁判的一声令下，比赛现场顿时沸腾起来，打鼓声和家长的加油声混合在一起化作小选手们奋勇向前的动力，赛道上呈现出你追我赶精彩画面。在过桩障碍的比赛现场，也同样具有看点。小选手们面对12个间隔仅有0.8米的个桩，以漂亮的“S”弯成功绕过个桩，用最短的速度冲向终点。

幼儿轮滑是作为今年海曙区“全民健身月月赛”系列活动之一，为孩子们搭建一个交流展示的平台，充分锻炼和提高孩子的体能、耐力、身体平衡力等，增强孩子的自信心。 （通讯员 林 瑜）

短讯

@金华

本报讯 日前，2020年金华市青少年摔跤锦标赛落幕，来自金华各县市5支代表队参赛。最终，浦江、婺城、义乌代表队收获团体排名前三。

（通讯员 叶 挺）

@湖州吴兴

本报讯 日前，2020年湖州市吴兴区中小学生乒乓球比赛举行，经过激烈的比赛，最终湖州四中、飞英小学分获初中组、小学组的冠军。

（通讯员 杨敏明）

@苍南

本报讯 日前，2020年苍南县校园足球精英赛暨苍南县“满天星”足球训练营精英运动员选拔赛落幕，苍南县第二实验小学收获男子甲组冠军。

（通讯员 谢尚盘）

@浦江

本报讯 日前，为落实学校阳光体育计划，浦江中余乡中心小学举办全校“阳光室内操”比赛。目前，室内操已经成为学校阳光大课间的特色活动，方便学生开展锻炼。

（通讯员 王锦辉）

阳光大课间

日前，诸暨牌头中学积极开展体育大课间活动，指导学生开展体育锻炼，帮助学生提升体能测试成绩、体质健康水平。

通讯员 方 义