

苦练4载 丽水少年拉弓射箭最“帅气”

在最近刚结束的2021年浙江省阳光体育运动会射箭比赛上,13岁的小选手杜泊远一路过关斩将,拿到小学组个人排位赛第六名、30米射箭赛第七名、18米射箭赛第八名的成绩,这也是他近年来个人赛中最好的名次。

拿弓、搭弦、瞄准、射箭……一套动作行云流水,特别帅气。来自黄岩江口中学的杜泊远,练习射箭已有近4年的时间。在这个开朗、幽默的大男孩心中,射箭有一种特殊的魔力,可以让射箭者变得非常“帅气”。

妈妈甘露介绍,杜泊远从9岁开始学习射箭。“当时,学校开设了射箭的‘超市课程’,他在老师的鼓励下,开始接触传统弓箭,并慢慢爱上这项运动。”在专业的射箭队学习后,教练王耀军很快发现了孩子在射箭方面的天赋。经过系统的训练过后,杜泊远在射箭方面的成绩提升得

很快,并开始在很多小型比赛上崭露头角。

在杜泊远看来,教练王耀军是个技术过硬、且富有童心的老师。“在上课的过程中,老师总和我们比赛,赢了就会奖励各种小零食。”杜泊远说,射箭课上,老师还给他们定了很多小规矩,比如训练时不能想喝水就喝水,要用一定的体能训练“交换”:30个俯卧撑换一瓶水,“我们现在上课可自觉了,要喝水就先去做俯卧撑,做完了再去拿水。”

随着年龄的增长,杜泊远的射箭训练强度和时间也在不断加大和延长。他介绍道,平时训练其实还是有些枯燥乏味的。因为射箭不像其他体育运动那样,有很多套路和招式,它强调动作的一致性,一个姿势往往要反复练习成百上千遍,才会初见成效。

“平时,我会把比赛当作训练,放平心态,再把训练当作比

赛,严肃对待。”有过瓶颈期,也有过沮丧期,但对于杜泊远而言,家人的鼓励、教练的支持和队友的激励是他坚持下去的最大动力。“既然选择了射箭这条路,就要勇往直前地走下去,不要有丝毫的懈怠,这样的信念一直激励着我不断前行,超越自我。”他说到。

在妈妈看来,儿子自从学习射箭后,对事的专注力提升了,体能和耐受力也更增强了。作为家长,她感受到了孩子对待一件事,从不会到会、从做不到到能做到的全过程,不一定有多少证书和成绩,能够投入地做一件喜欢的事,就是一种成长和提高。同时,她也期待孩子能在竞技体育的锻炼中,感受到突破自我的成就感和自信感,并让这些成为儿子继续前进、拼搏向前,源源不断的内在动力。

(通讯员 王 怡)

黄龙体育搏击课火热开课 让孩子们在运动中汲取成长力量

本报记者 陈 吉

本报讯 10月16日,虽然气温骤降,还下着雨,但黄龙气膜馆内的搏击课上得热火朝天。孩子们在场上认真学习,场边家长也不闲着,拿出手机拍照。

肖睿爸爸边忙着给女儿拍照边告诉记者:“通过专业、科学的训练希望能使孩子的体质慢慢变强,同时还能纠正独生子女的娇气,培养吃苦耐劳的精神和相互帮助的集体观念,在日常生活中坐、立、行更有气质,这些东西课本上是学不到的。”肖爸爸说的也正是大多数家长心中的想法。“让孩子学习搏击,是为了让孩子更加勇敢有担当,更是培养孩子积极、乐观、健康向上的人生态度。”叶一辰妈妈告诉记者。

据悉,自由搏击不拘泥于任何固定的套路招式,而是提倡在实战中根据战况临场自由发挥,风格开放,以最终击倒或战胜对手为目的。这也是不少孩子喜欢自由搏击的原因。孩子从小学习搏击,不但能有效地提高大脑反应能力,还能使身体的协调性、灵活性、柔韧性得到良好的提升。



短讯

@浦江

本报讯 10月14日,浦江县郑家坞镇中心小学举行全校性韵律操汇报演出活动。据悉,该校坚持开展“阳光体育”活动,做好每天的韵律操,积极组织体育训练,真正做到“我运动、我健康、我快乐”。

(通讯员 林杭标)

@余姚

本报讯 近日,2021年宁波市青少年举重比赛在余姚市梁辉小学落下帷幕。来自宁波各县(市、区)的8个代表队98位运动员参加了比赛。比赛设置了男女甲、乙组共四个组别的36公斤至67+公斤共24个级别的项目。两届奥运举重冠军石智勇的启蒙教练李冬瑜到场担任比赛技术代表。

(通讯员 方娟英)



足球小将

10月16日—17日,杭州市青少年体育联赛足球赛火热开赛。比赛共分为U6—U9四组,来自上城、拱墅、滨江、余杭、富阳等城区的48支球队,近千人次成功卡位。据悉,整个青少年体育联赛跨度一个月,几乎每个周末都有一项赛事。

通讯员 何孟秋

不设门槛 全省“小飞鱼”快乐畅游 2021年首届省青少年游泳精英赛开赛

本报记者 马碧茹 应宇康

随着裁判员发令哨声吹响,泳池中的小选手们纷纷发力,入水、伸展、划水、移臂、蹬水一气呵成,激起层层水波。随后的男女混合接力赛更是紧张激烈、高潮迭起。10月17日,2021年首届浙江省青少年游泳精英赛在杭州临平体育中心游泳馆举行。

此次青少年游泳比赛共吸引了全省13支代表队、200余名教练员、领队、运动员参加。赛事按照年龄分为7-8岁组、9-10岁组、11-12岁组、13-14岁组4个组别,设有自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳、扶板自由泳打腿、扶板蛙

泳蹬腿、男女混合4x50米自由泳接力等项目。

游泳作为浙江的热门运动项目,省内高水平的青少年游泳赛事不断。与“迎春杯”浙江省青少年游泳锦标赛、浙江省青少年游泳冠军赛等这类高门槛的金牌赛事相比,本次比赛最大的亮点就是报名不设门槛,大多是以学校或者俱乐部为团体来参赛。也正因为报名不设限,选手之间的水平会有一定差距,同场比赛,有的选手已经触壁,有的选手却还在对面刚转身。但观众席间的加油声反而会比出发时更猛烈,以此来

鼓励“落单”的选手。

在比赛现场,记者发现了叶诗文的启蒙教练魏巍,此次他带着杭州量子方游泳俱乐部的9名选手来参赛。魏巍表示:“很多游泳赛事都延续了三四十年,精英赛对参赛人数有限定,所以趁着这会让队员们练练比赛的感觉挺好。选手百花齐放,赛事也应该百花齐放。”

杭州市临平区文化和广电旅游体育局党委委员、副局长李育刚表示,希望接下来能不断吸取办赛经验,从省级比赛到市级、区级,每一级都能越办越好,遍地开花。