从健美操队员到体育老师

王晓蕾的“金牌教练”之路

在近日落幕的浙江省体育大会上,以王晓蕾为教练的电大富阳学院代表杭州参赛,斩获金银铜牌各一枚:技巧啦啦操青年组第一名,花球啦啦操青年组第二名,爵士啦啦操青年组第三名。王晓蕾是谁?她是电大富阳学院的专职啦啦操老师,舞蹈啦啦操国家高级教练员、国家级裁判员。

从健美操队员到体育老师 东北姑娘在杭州富阳安了家

1979年出生的王晓蕾是哈尔滨人,从小没学过舞蹈,直到进了哈尔滨师范大学体育系,才接触到健美操、舞蹈等。大二那年,王晓蕾成为校健美操队成员,算是真正走上健美操之路。

2002年,大学刚刚毕业的王晓蕾应聘来到富阳学院,成为一名体育老师。她清楚地记得,工作第一个月,自己就接受了“大考”。

在富阳,每4年就会召开一次全民运动会。2002年9月底是富阳第5届全民运动会。9月初,刚走上工作岗位10来天的王晓蕾接到一项艰巨的任务:她要与一位同事在不到20天的时间里,训练出一支300人的大型团体操队伍,在全民运动会开幕式上表演。

王晓蕾回忆说,在那半个多月时间里,她和学生都是起早贪黑,高强度训练。“那些天,因为带学生,自己要做示范,每个动作都很投入。我只记得嗓子喊哑了,一点声音也发不出来,只能用手势指挥继续排练。身边润嗓的药不断,等嗓子好了,继续喊。”

王晓蕾说,后来,当看到表演上了富阳电视台的直播,并获得导演和观众的好评,她和学生一样兴奋得跳了起来,觉得这20天的所有付出都是值得的。

此后,富阳每届全运会开幕式都少不了富阳学院健美操队的身影,在历年的富阳春晚、教师节表彰大会上,王晓蕾带领的学生健美操队都展现了风采。

“魔鬼训练”组队再夺冠 “金牌教练”捷报频传

如果说2002年参加全民运动会开幕式表演有几分“赶鸭子上架”,那么,2007年带领学生参加全富阳中小学生啦啦操比赛则是王晓蕾向往已久的。

从排队形到抠表情,追求每个动作的细节,甚至连手臂的发力点也不放过,王晓蕾说,那段时间起早摸黑,虽然辛苦,但心甘情愿。后来,王晓蕾所带的队伍在全富阳所有高中队伍中拿到了第一名,成为惟一一支被派往杭州参加比赛的高中组队伍。11月,王晓蕾陪学生到杭州参加比赛,获得花球和爵士两个项目的第一名,再次实现了她用舞蹈之美跃动青春魅力的梦想。

正是在2007年那次比赛上,王晓蕾了解到每年杭州都有中小学生健美操比赛,对老师和学生的要求都更高。王晓蕾仿佛看到了一个新的高峰矗立在眼前,当时就下定决心,要组个团队来参加。

2008年,王晓蕾挑选了6个学生,准备参加6人啦啦操自选项目比赛。“那段时间,我每天不停地听音乐找音乐,与学校信息技术处的老师一遍遍磨,加入各种效果。”王晓蕾说,第二关就是根据音乐编排动作,她通过各种途径去买光盘,晚上在电脑前反复看各种比赛的视频,脑子里不断思考与音乐契合的动作。紧接着就是训练,疯狂地训练了20天,王晓蕾所带的这支队伍以黑马之势,一举夺得杭州市中小学生健美操比赛中学组自选大众健美操项目的第一名。

这些年来,“金牌教练”王晓蕾带领的队伍取得了丰硕的成果:2016年全国啦啦操联赛(上海站)中学花球冠军,中学爵士冠军;全国啦啦操总决赛中学组自编花球冠军;2018年全国校园啦啦操展示大会特等奖,作品被录入第三套全国校园课间示范套路……

如今,已过不惑之年的王晓蕾在考虑接班人问题。“学校啦啦操俱乐部带队的训练由我一人承担,也希望后继有人,能把这块工作衔接上。”

(通讯员 徐丽亚)

本报记者实地调查:

杭州高中生身高10年来一直在增长?

本报记者 孔乐佳 应宇康

日前,权威医学杂志《柳叶刀》统计了出生于2000年的全球青少年平均身高:中国19岁男性平均身高175.7厘米,全球排名65位,排名东亚第一;中国19岁女性平均身高163.5厘米,排名全球54位。

那么,杭州孩子们的身高呢?记者通过对比两所学校高一年级2011年至2021年的身高数据,发现10年来,杭州中学生的身高一直在增长。

记者走进浙江大学附属中学玉泉校区时,刚好碰到同学们在上体育课。操场上一眼望去,无论是男生还是女生,都不乏个子高的同学。据了解,今年浙大附中两校区各有一名身高1.97米左右的新生。

学生的身高越来越高,感受最明显的可能就是体育老师。该校体育老师朱伟称现在上课会发现有时候需要微微仰视后排同学。体育教研组组长夏晓忠在学校任教已有30多年,见证了这么多届学生身高的变化,也忍不住感叹:“现在的学生普遍都长高了很多!”

同样,杭州第十四中学康桥校区的体育老师康川也感同身受:“10年前,1.8米以上的学生已经觉得很高了,一个班级里大概有两三个,现在可能一个班里有五六个,有些班级甚至能达到七八个,高个子学生明显增多了。”

浙大附中玉泉校区的高二学生刘扬是跳高特长生,是通过运动让身高“逆袭”的典型代表。初三那年,他的身高只有1.75米,现在已经长到1.87米。去年疫情期间,他通过跳绳、打篮球等运动,身高猛涨了10公分。作为刘扬的教练,朱伟表示,练田径没有身高限制,只是跳高、跳远等跳跃类运动对于1.8米以上的同学来说更容易出成绩,所以建议想长高的同学,可以多练习跳跃类运动、悬挂类运动。

陈品铮和竺毅轩两位同学即使站在人群中也特别引人注意,两人的身高分别是1.93米和1.91米。两人都是高一新生,陈品铮练标枪,竺毅轩练排球,两人坦言,长高并没有秘诀,就是平时喜欢打打篮球。

目前,杭州的高中体育课是限选课教学,篮球、足球、排球、羽毛球等都是较常见的体育课程。那么个子高的同学会偏向于选择某一门体育课吗?朱伟表示,体育课并不会存在身高“一边倒”的现象,每门课的学生高矮都比较平均。康川认为身高与体育课没有必然联系,现在的限选课教学与大学选修课制度有异曲同工之妙,还是以培养学生的兴趣爱好为主。

在孩子的成长过程中,身高是家长们最关心的话题之一。郭医生在浙大附中做校医已有多年,针对学生如何长高,她建议,学生个人要加强营养,每日增加蛋白质食物的摄入,保证适当的体育锻炼和充足的睡眠时间。

足下生风

日前,浙江省第十三届中小学生足球联赛(湖州赛区)暨湖州市第九届校园足球联赛(小学组)比赛,在湖州市新风实验小学教育集团清河校区举行。本次比赛汇聚了三县两区29个队伍,近300名运动员参加。

通讯员 张 欣