

奥运冠军纷纷重回校园 让孩子们感受体育的力量

本报记者 李笑莹 潘笑坤

“

经历了奥运全运两个大赛之后,不少队伍都进入了调整阶段,运动员们在放了一个久违的假期之后,也都纷纷回归日常训练备战。最近,奥运冠军杨倩、石智勇、陈雨菲“回归”校园,让同学们通过近距离接触,感受体育的力量。

”

杨倩 希望师弟师妹们为了自己的理想和梦想加油努力



▲在母校训练馆,杨倩又端起当年自己的训练用枪

11月26日上午,宁波体育运动学校热热闹闹,举着小红旗的学生列为两排不停地呼喊

着。原来,是东京奥运会“双冠王”杨倩与启蒙教练虞利华来到了现场,为学生们即将开启的冬训加油鼓劲。

体校射击馆里,师弟师妹们用认真的训练来迎接奥运冠军师姐的到来。杨倩用过的那把气步枪,现在已经传承到14岁的小队员金敏倩手里。杨倩专门走到金敏倩身边,和小师妹进行交流。“感觉自己责任更大了,毕竟我接过了杨倩师姐的枪,必须更加努力才配得上这把枪。”金敏倩透露,自己在交流中向杨倩姐姐讨教了一些问题,比如怎么调整状态等,为以后参加比赛做好准备。

重回母校,杨倩心里也有诸

多感慨。“回来就感觉特别亲切,毕竟是自己曾经生活了五六年的地方,特别熟悉,而且充满了回忆。记得当时我和同学们一起载歌载舞,表演过元旦节目,为了节目更出彩,我们会在课间、夜自修、寝室熄灯后讨论怎么出场、怎么串场、穿什么服装等等,回想这些说说笑笑、打打闹闹的体校生活,无比珍贵。一切都是满满的回忆,暖暖的。”

杨倩还从金敏倩手中拿过枪,站到靶位上试了试射击姿势。“我的训练是从这里起步的,在这里我训练、生活了那么多年。”杨倩感叹道,一走进学校就感觉特别亲切,“希望师弟师妹们为了自己的理想和梦想加油努力。”

石智勇 给孩子们上一堂体育课

11月26日上午,在位于宁波海曙区的鄞江中学内,30余名体育特长生与往常一样来到篮球馆开启练习,指导他们的不是学校教练,而是里约奥运会和东京奥运会两届冠军得主石智勇。此次,奥运冠军石智勇走进校园,为师生们开启一堂特别的“体育课”。

现场,石智勇就核心力量训练展开授课。石智勇的要求十分严格,对同学们的每一个动作都仔细分步指导,一遍遍耐心讲解动作要领,鼓励同学们勇于尝试、敢于突破。“右脚要勾起来,这是我们常用的拉伸动作”“做

这个动作背部要夹紧,它可以起到缓解久坐疲劳感的作用……”为了让同学们能精准掌握技术技巧,石智勇不仅大方分享自己多年的训练经验与心得,还亲自上阵示范。“与同学们近距离接触非常难得,希望能以此传递积极的力量,带领大家更多地参与到体育运动中来。”石智勇说。

石智勇的分享让同学们倍受鼓舞。高二(5)班的严俊凯是校篮球队的一员,他说:“能得到偶像的指导,我十分激动。”严俊凯表示,石智勇就像朋友一样陪



▲石智勇给鄞江中学学子上了一堂核心力量训练课

大家训练,未来也要学习偶像谦虚待人、勇敢拼搏的品格,学好文化知识,练好体育技能。

陈雨菲 寄语青少年“拼搏成就梦想”

“奥运冠军,雨菲姐姐。欢迎回家,永远最棒……”昨日上午,陈雨菲时隔一年多回到桐庐老家,回到了曾经训练的桐庐县青少年体育学校。载誉满满归来的陈雨菲,受到家乡人

民的热烈欢迎。记者发现,除了少体校内的欢迎仪式外,在城区主干道迎春南路的户外大屏上,也播放着陈雨菲的成长经历和夺冠精彩时刻。

陈雨菲来到荣誉展示墙前,送上对桐庐青少年“拼搏成就梦想”的诚挚祝福。羽毛球馆里,羽毛球少年自然不会放过找陈雨菲签名的机会,在桐庐少体校练习有8年多的龚晓婷就成为了一名幸运儿,让陈雨菲在一件球衣上签上自己的名字。龚晓婷非常兴奋:“雨菲姐姐是我的偶像。这次近距离接触,感觉像做梦一样。”得到签名、合照的羽毛球少年似乎还不

“满足”,他们还要与奥运冠军同场竞技一番,小队员轮流与陈雨菲展开较量,后场,前吊,劈杀……小队员的表现冠军面前充分展现。

今年是陈雨菲特别忙碌的一年,多项比赛一直考验着她:5月全国羽毛球冠军赛,8月奥运会,9月全运会,10月苏迪曼杯和尤伯杯羽毛球团体赛,这些大赛让陈雨菲越战越强。“有些比赛也遇到了困难,赢球并不容易,但对胜利的渴望让我不断向前,不让自己留有遗憾。”走下领奖台,一切从零开始,短暂的休整之后,陈雨菲就要为后面的比赛投入到训练当中。

马上评

浙江队想要冲超 首先要做好自己

11月30日,浙江队将迎来冲超对手成都蓉城队的挑战,在上一轮战平贵州队后,剩余的6轮比赛对浙江队来说不容有失。对阵成都,浙江队若不能全取三分,直接冲超的梦想将处在破碎的边缘。

在已经结束的中甲联赛第四阶段第28轮比赛中,联赛领头羊梅州客家“踩了一脚刹车”,终结他们十一连胜的,正是浙江队下一轮对手成都蓉城。第四阶段开局1平1负,成都蓉城确实已经与中甲前三渐行渐远,目前落后梅州客家12分、武汉三镇11分、浙江队6分。

虽然成都蓉城获得中甲前两名的希望已经非常渺茫,但球队远没有到绝望的时候,除此以外,蓉城还要提防在武汉赛区的联赛第五南通支云对他们的位置的挑战。相对于成都蓉城第四阶段要与三支冲超集团的强队以及贵州队交手的难度,南通支云在第四阶段的赛程要轻松一些,他们的对手是辽宁沈阳城市、苏州东吴、四川九牛和陕西长安竞技,这四个对手目前基本上都属于“无欲无求集团”,南通支云在这8轮比赛中如果疯狂捞分,不是没有向中甲第四名发起冲击的可能。而这对于浙江队来说,不是什么好消息。

浙江队虽然本赛季引入两名高价外援,但进攻乏力的问题一直未能得到解决,主教练乔迪的排兵布阵也引发了讨论。乔迪所主张的传控打法面对对手贴身防守时,便失去了发挥空间。在球队投入持续不减的情况下,比赛中却多次遭遇难堪。面对排名靠后的四川九牛,两回合比赛一负一平,对阵陕西长安竞技也是两场平局,最让人无法接受的是,在与当时的副班长北京北体大的比赛中,排名靠前的浙江队负于对手。这一次,他们遇到已经完成保级,下个赛季还不知道会不会留下来的贵州队。结果,球队与对手战成了平局。在节奏不快的比赛中,浙江队毫无优势。仅有的几次机会,也被前锋浪费。比赛中的亮点很少,贵州队以自己一贯的踢法牢牢掌握住比赛的节奏,最终没有让浙江队拿到3分。此役过后,浙江队与联赛排名第二的武汉三镇分差达到5分,想要直接冲超,浙江队现在能做的,就是稳扎稳打打好后面的每一场比赛。

(赵恺)

◀ 陈雨菲对母校学妹进行“实战指导”

