伯乐相马培养冠军 踌躇满志备战省运

浦江“教头”深耕基层敢追梦

说起空手道，很多人也许并不熟悉，这项发源于中国，盛行于日本的运动，讲究速度与力量，极具观赏性与实战性。2022年省运会将在金华举行，浦江少体校教练张四洪带领空手道队员正在积极备战备训，争取为金华争光。

临时转型 挑起空手道训练重担

1995年，痴迷武术、师从国家跆拳道男队前主教练韩国平的张四洪在浦江开起了武馆，主要从事跆拳道、武术培训，培养了多位世界冠军、亚洲冠军、全国冠军。2017年，金华市空手道训练基地落户浦江，在武术行当深耕30多年的张四洪当仁不让，挑起了重担。

当时的训练条件很艰苦，就在一个简易的大铁棚里，每到夏天，酷暑难耐，但他们每天坚持训练八九个小时。2017年8月，全国空手道锦标赛在北京水立方举行，全国各地有1000多名高手参赛，一个级别就有100多人争夺金牌，竞争非常激烈。当时，浙江只有省队和金华队参赛，张四洪带着18名队员，代表金华获得了4金6银8铜的好成绩。

浦江少体校聘请张四洪为空手道教练，带领少体校的队员训练。在浦江少体校，尽管训练条件比之前的大铁棚有所改善，张四洪和队员的训练场地依然局促，但越是艰苦大家越是努力拼搏。明年省运会，空手道项目有12枚金牌。张四洪说，对于省运会，他没有特定的目标，因为赛场上瞬息万变，但会用尽全力去拼搏。

深耕基层 致力培养更多武术人才

除了带队空手道，张四洪长期从事跆拳道、散打、拳击等培训，练就了一双火眼金睛，善于在基层发现好苗子，为上级少体校输送人才。这些年，张四洪培养100多名队员，通过体育单招方式，考到大专院校，带训的空手道队员在全国、省、市各级比赛中获得金牌137枚、银牌117枚、铜牌119枚。

有人问张四洪，这么多人才是如何培养的。对此，张四洪说他最大的秘诀是把队员们当成自己的孩子来看，对队员们进行严格管理。“先学做人，再学功夫”是张四洪的育人理念。张四洪带领的队员中，相当一部分是外来务工人员子弟，生活条件相对艰苦，张四洪经常帮助他们，垫付参赛经费等。曾有队员文化课基础很差，连九九乘法表都不会背，张四洪就和其他队员帮他一起学习，每个队员一有空就轮流出题，去年省锦标赛赛前文化课考试，该队员顺利过关。

对于未来，今年56岁的张四洪踌躇满志，他想挖掘更多的好苗子，组建好梯队，培养更多的武术人才。有时候为了挖掘一个好苗子，张四洪要一遍遍地做家长的思想工作。张四洪想为空手道正名：空手道讲究擒拿格斗，非常有魅力，同时讲究礼仪，对进攻规则等有严格规定，是一项很安全的项目。“希望有更多人认识空手道的魅力，喜欢上这项运动。”

（通讯员 叶 挺）

5月10日，宁波市奉化区第一届运动会“三味书店杯”儿童部篮球比赛落幕。来自该区各镇（街道）中心级小学、区属小学的男、女队16支队伍约200余名小选手参加比赛。 通讯员 周 力

如何让孩子爱上排球？

绍兴夏丏尊小学“一招定乾坤”

连日来，绍兴市上虞区夏丏尊小学体育馆内垫球声、吆喝声不绝于耳，一群女孩子正在奋力备战5月中旬开赛的绍兴市小学生排球赛。“不少学校因排球苗子短缺而烦恼，而我们的烦恼是全校500多名学生，人人会垫排球，但只能从中挑选出20名选手，是件不容易的事。”夏丏尊小学副校长朱峰说。

“其实，让每个孩子都会垫排球并非一蹴而就的。”朱峰介绍，去年9月，学校为每位学生统一配置了排球，并根据年龄特点，自编了一套排球操，将排球与舞蹈相结合，刚柔并济，于去年底将该套操在全校学习推广。不到半年时间，学生们不仅爱上了排球，而且球技日渐攀升。学校开展差异化教学，研究确定将排球作为校体育特色课程。

在校体育馆，两个高个子女孩正在进行对抗训练，排球在她们手上像着了魔，完全听她们使唤。“别看我个子高，有1米64，半年前还是个体育‘菜鸟’。”五年级生郭宇琪风趣地说，而让我爱上排球并加入校排球队，都是因为徐老师。

郭宇琪口中的徐老师叫徐向玉，是一名舞蹈教师。去年9月，她作为校排球攻关小组的主力成员，自学排球、搜集资料、切磋探讨、编排动作、改进完善……花了近3个月时间，编成了一套排球操。“这套操的精髓在于将排球的力度与舞蹈的柔韧性相融合，充满活力。”徐向玉介绍，这套四分钟左右的排球操结合了流行音乐《青春纪念手册》，综合了动作、音乐、时间和空间等元素，激发孩子们的兴趣，提高运动技能。

据悉，该校还将通过开展班级排球对抗赛、校级排球联赛等，实现以赛促练。同时，进一步建立完善选拔机制，让有排球天赋的孩子脱颖而出，为体校输送更多排球苗子。

（通讯员 楼丽君）

“1+X”保障户外活动时长

海宁这所小学为体育“加码”

本报讯 为丰富学生的校园体育活动，日前，海宁马桥中心小学积极开展校园体育活动一小时系列活动。

据了解，在没有体育课的当天，学校在午间课时间段组织学生开展体育活动。“体育活动课安排相应的任课教师组织管理，活动形式以‘1+X’的模式开展，1为一项体育技能，X为丰富多彩的体育传统项目，”学校相关负责人表示，通过“技能+传统项目”相结合的方式，保证学生有丰富的锻炼项目、足够的锻炼时间，通过项目和时间的落实获得良好的锻炼效果。

在阴雨、大风等特殊的天气里，学校创新大课间体育活动的内容和方式，开展室内课间操，保证学生体育锻炼。室内课间操由学校体育组和音乐组教师改编，动作简单易学，音乐活泼动感。目前，动感的室内操已成为学生们大课间健身锻炼的“新宠”。这成为学校一道特殊的风景线。

“我们学校根据体育活动锻炼的要求，还将多项竞赛，如球类、绳类、田径类、跑跳类、技巧类等，并结合活动进行多方位评价。”据了解，本学期，马桥中心小学还将开展校园足球联赛、跳绳联赛、运动会等项目，提高师生参与体育锻炼的积极性，努力营造强身健体、充满童趣的运动氛围。

（通讯员 朱丽华）

短消息

@宁波镇海

本报讯 日前，国家体育总局体操运动管理中心调研组赴宁波市镇海区澥浦中心学校，视察、指导体教融合背景下的蹦床项目。

（通讯员 朱 恒）

@嘉善

本报讯 5月10日，嘉善县第一届中小学生击剑比赛在该县实验小学南校区落幕，此次比赛共有全县9所学校的150名选手参加。

（通讯员 周婷婷）