为了梦想勇往直前

500余名湖州小将暑训不停歇

俗话说，“冬练三九，夏练三伏”，虽然三伏已经过去，但高温却一直没有减退。这个夏天，当别的孩子正在享受暑期生活时，湖州市体育运动学校的500余名小运动员们不曾停歇，他们已经整整经历了两个多月的暑期集训。

上午9点多，走进综合训练楼的体操房时，已是一片热火朝天的训练景象。小运动员们在教练的指导下，分组进行压腿、往返跑、单脚跳绳、倒立、蹦床等训练，不一会儿时间，便已满头大汗。“我们的训练一般是从早上8:30到16:00，中午11:30到13:30会给大家休息，不同的项目会根据自身特点进行一定的时间调整。”体操队教练王哲说道。

与此同时，在武术和艺术体操训练房中，也上演着类似的场景。场地中不时传来武术棍击打在地面上时发出的啪啪声，小运动员们正在精神抖擞地舞枪弄棍。“出掌时不能耸肩，这个动作要完成到位后再进行下一个动作，才显得舒展和游刃有余……”教练于健在场地中来回观察弟子们的训练状态，并不时地进行细心指导。

另一面，艺术体操的小运动员们下腰、一字马、俯卧挺上身……进行完柔韧性锻炼后，便开始了球、圈等器械训练，动作赏心悦目，十分优雅。

前往篮球场、田径场等训练场馆，每到一处，都可以看到运动员紧张训练的身影，看到他们刻苦训练后流下的汗水，能切身感受到运动员们勇往直前的拼搏精神，以及这个年纪独有的朝气。

队员们正在体操房训练

每年的寒、暑假集训对于提升运动员训练成绩都有着十分重要的作用，堪称“黄金训练期”，湖州市体育运动学校的小运动们正在以最好的姿态备战浙江省第十七届运动会。“湖州一直以来都高度重视青少年体育，大力发展竞技体育，接下来，我们也将继续努力为国家培养和输送更多优秀后备人才。”湖州市体育运动学校相关负责人表示。

（通讯员 姚佳丽）

热血少年

日前，踩着暑期的尾巴，绍兴市奥体中心体育夏令营第二期圆满结营。20位小营员一起度过了充实、美好而又充满欢笑的五天四夜，共同体验体育运动带来的魅力。

通讯员 绍奥体

这个瘦小的杭州女生一入校就包揽了学校中长跑纪录

一踏上跑道就成了发光体

绝大多数时候，何可都是学校里那个最不起眼的孩子，直到她站在田径场上。2021年浙江省青少年田径锦标赛中何可夺得14岁女子组1500米和3000米两项第一，同时在2021年杭州市中学生阳光体育田径锦标赛夺得800米和1500米两项第一，成绩已接近国家一级运动员水平的她在跑道上光芒四射。

从升入丰潭中学初一开始，在和一帮大姐姐的PK中，年纪最小、身材最瘦小的她常常笑到最后。

“你把她放在人群里，或者说放在班级里，她肯定是那个最不起眼的。但只要一到田径场，一上起跑线，她的状态就完全不一样了。”

丰潭中学体育老师裘飞波对何可的印象很深，何可刚上初一时，身高才1.47米，身材也瘦瘦小小的。但在随后不久的校运会上，她连破学校沉寂将近20年的女子400米和1500米纪录，后来又破了800米纪录，学校中长跑纪录都由这个瘦小女生保持了。“挺喜欢跑步的，跑步让人感觉放松，学习的压力都可以在跑步中释放。”

何可说话声音很轻，不过说起跑步，她的话就渐渐多了。她说自己原先在闲林小学读书，后来搬家转到古荡小学（古荡第一小学）。五年级时，平生第一次参加运动会，就拿到了50米和400米冠军，很快被学校选入了田径队。

何可说，此前她也不知道自己这么能跑，只觉得站在田径场上的感觉挺好。现在爸爸妈妈也希望她在体育方面能有所发展。

裘飞波说，因为古荡一小是丰潭中学的对口小学，在何可读小学的时候他已经注意到了这个瘦瘦小小的女孩。六年级的时候，就让何可与初中的哥哥姐姐们一起训练了。在他的印象中，这个女生在田径场外都是安安静静的。

虽然进队后是队里年龄最小、个子最矮、身材最瘦小的，但是何可的训练却基本上不用他这个教练操心。因为田径队的女生已经跟不上她的速度和强度，平时训练课中何可都是和男生一起训练的。成了学校田径队一员后，何可和以前相比也变化了不少，特别是性格上开朗很多，同学之间、队友之间也能开开玩笑了，和老师的交流也渐渐大方起来了。

（通讯员 金莉娇 沈博涵）

短讯

@宁波

本报讯 日前，“2021年欢乐暑假”宁波市少儿网络围棋公开赛在云比赛网举行，来自全市151名小朋友们参加比赛。经过7轮激烈争夺，最终陈浩轩、包奕先分别获得甲组男女冠军。

（通讯员 曹汝旭）

@温州

本报讯 8月28日至29日，温州市第六届全民运动大会2021亲子嘉年华活动，在杨府山公园文化广场天王山球场举行。来自温州市区各个幼儿园、小学、初中的孩子和家长，共计200余人参加。

（通讯员 叶海鹏）

@安吉

本报讯 日前，安吉县教育局发布《关于进一步深化义务教育改革的若干举措》，包括确保学生每天睡眠时间、保证在校体育锻炼和劳动时间等，其中明确小学每天开设一节体育课，确保每天锻炼一小时。

（通讯员 俞 莹）

@诸暨

本报讯 暑假期间，诸暨市教育体育局联合第三方机构在暨南街道暨南小学、陶朱街道西湖小学、浣东街道双桥小学等5所小学试点建设可拆装式游泳池。据了解，在前期试点的基础上，诸暨市教体局计划在更多学校引进可拆装式游泳池。

（通讯员 左苏阳）