

一天练五个小时,年纪最小的才六、七岁 杭州青少年攀岩队的暑期生活这样过

本报记者 徐萃萃 应宇康

提到攀岩,很多人想到的就是惊险和刺激。近些年,这项集技巧性、惊险性、观赏性于一身的极限运动以其独特的魅力吸引了不少年轻人的目光,也拥有了一群相对固定的青少年追随者。日前,记者来到了杭州市青少年攀岩队集训基地,试图揭秘小攀登者们别样的暑期生活。

“我叫胡可鑫,今年五年级,学习攀岩有三年了。”眼前的小姑娘瘦瘦小小,不过她可是2021年浙江省青少年攀岩冠军赛女子速度的冠军。胡可鑫告诉记者,自己最早是在学校里接触到攀岩,觉得很有意思便让妈妈给报了班。她说,攀岩是一项能给人带来乐趣的运动,每一次爬完一条新路线,就会很高兴,如果爬不过,那就一直坚持爬下去。

虽然是暑假,但胡可鑫却一点儿没闲着。每天早上六点多起床,七点多文化课学习,还有5个小时左右的攀岩训练。“周末和周三下午是休息的,不会觉得累。”今年13岁的雷许彧练习攀

岩已经有五六年的时间。上午的训练过半,满头大汗的他看起来依旧精力充沛,他说,喜欢攀岩是因为这是一个可以挑战自己的运动。

除了胡可鑫和雷许彧这样练习攀岩多年且“小有成绩”的队员,基地里也有很多刚来体验的新成员。“他们年纪比较小,有的才六七岁。如果练得好,就会成为下一批市队成员。”杭州市攀岩队主教练史鹏飞告诉记者,近几年杭州攀岩项目的发展比较快,尤其是青少年学习的人群,跟8年前自己刚来杭州时相比,翻了有6倍左右。目前,单史鹏飞教过的学员就有3000多人。

说起攀岩在青少年群体中的普及,体教融合促进攀岩进校园的开展在其中起到了大作用。史鹏飞介绍,很多学生家长就是通过学校了解到攀岩项目,在体验之后发现,这项运动对孩子的身体协调性、思维培养、勇气锻炼等都挺有好处,所以会坚持下来。

对于王烨恒妈妈来说,儿子学习攀岩的理由和大多数人都不

太一样。“我们家小孩是从幼儿园就开始接触攀岩了。他那时候身体不好,有严重哮喘,是每个月都要进医院的那种程度。”王妈妈回忆说,当时医生就建议让孩子适当多进行一些运动。跑步、空手道、武术、轮滑……尝试了很多,但似乎没有孩子特别感兴趣的,直到有一次接触了岩壁。

“他第一次就能爬完15米的高度,这对同龄的小朋友来说还是有些困难的,这个时候就体现出了他对攀岩感兴趣。”更让王妈妈惊喜的是,在练习攀岩一年之后,孩子的哮喘基本上没有再发作了。

对于体育运动和学习的关系,王妈妈也分享了自己的看法:“很多人会觉得练体育的孩子读书不好,但我们家小孩的成绩还是可以的。”王妈妈说,在教练的严格管理下,小朋友运动和学习的时间分配很合理,几年下来,学习成绩没有落下,身体素质也变好了,还在一些攀岩比赛中获得过奖项。“这就是我们一直支持的原因!”

积极推动青少年体育发展 江山开启全市青少年 运动员注册工作

9月1日至9月30日,我省第二次青少年(儿童)运动员注册工作开启,江山市体育局第一时间积极组织开展全市青少年运动员注册工作。此外,江山以“让孩子们跑起来”为抓手,强化未成年人参与体育活动的积极性,潜移默化地推进未成年人思想道德建设。

今年以来,江山市已成功举办省级青少年比赛1次,市级青少年比赛5次,共有3000人次参加,有力推动青少年体育发展。随着“双减”政策的发布实施,素质类培训机构将更加迎来爆发式增长,但体育培训也存在良莠不齐的现象。为了破解该难题,江山市体育局结合数字化改革新要求,谋划建设体育产业一张图等应用场景,将体育企业、体育培训机构等在一张图上予以显示,将好的健身培训机构进行推送,并让家长了解掌握相关信息,进行评分,打通了信息壁垒,让家长更好放心地将孩子送到培训机构。

此外,江山市体育局还高度关注体育竞赛礼仪规范的养成,通过赛前或训练前宣誓“明礼”、日常训练“学礼”、赛后退场“遵礼”等形式,不断提升青少年文明竞赛素养。

(通讯员 毛武俊)



@宁波镇海

本报讯 日前,应行久外语实验学校开启了浓厚奥运氛围的“开学第一课”活动。学校海润广场内展示着38位奥运冠军的照片,同学们争相合影留念,变换着各种POSE,与偶像们“亲密接触”。校长施春芳用《以奥运之名,强我中华少年》为题,从“奥运可以带给我们什么”等角度为全体同学授课。

(通讯员 朱恒)

@龙泉

本报讯 日前,杭州建兰教育集团龙泉二中新生开学营在晨跑训练中拉开序幕。为了提高孩子们在运动中的自护、救护能力,学校特别邀请了龙泉市红十字会相关专家到校给孩子们进行了现场急救知识讲座以及救护演练。

(通讯员 许东宝)



扇舞新学期

日前,建德市新安江第一小学的操场上,老师带领学生们舞起了木兰扇,展现着新学期的蓬勃活力。

通讯员 陈启浩

小棋手罗可臣:人生如棋,走好每一步

走在大街上,他看上去只是一个普通的小男孩。可一旦下起象棋,一招一式皆有板有眼,颇有“大将”风范。

今年13岁的罗可臣,就读于台州市白云中学,与象棋结缘已三年有余。这期间,他曾获得2018年、2020年两届台州市少年儿童等级赛小组冠军,也曾是2020年台州市第五届全民运动会,椒江象棋队的主力队员。

妈妈陈晓英说,罗可臣从小性格沉稳、略带点幽默,平时最喜欢的就是下象棋。“四年级的时候,一次偶然的机会,孩子接触到象棋,觉得很有意思,就让爸爸教他下了一盘棋,没想到从此就迷恋上了。”陈晓英说,看儿子对象

棋颇有兴趣,夫妻俩就找了专业的象棋老师,对孩子进行系统正规的教学。

除了每周一次的象棋班学习,罗可臣平时也爱自己在家摆弄棋谱,用手机软件下棋或拆棋。日子久了,他的棋技突飞猛进,经常会找一个杀法、战术或残局,反过来考老师。在学习象棋这条路上,他也有遇到过瓶颈。因为缺乏实战经验,罗可臣在棋盘上的发挥越来越中规中矩,缺少更快、更强的突破。象棋老师发现了其中的端倪后,开始鼓励他参加各种校园、机构以及区级、市级的比赛。

比赛带来的经验和成效是显著的。2018年起,罗可臣接连在

台州市各类比赛中争金夺银,技战术有了大幅提高。罗可臣说,自己能够成长得这么快,关键还是家长和心理辅导。

“父母从来不要求我学得多么精多好,而是经常教育我,要学会调整心态,在失败中找原因。”罗可臣说,“老师也经常和我沟通,不论是从棋技上还是学习上,我觉得这对我很有帮助。”正如他所说,下棋的过程就是享受乐趣的过程。

对于儿子的未来,陈晓英也抱有很大的期待。“希望他在人生的每一场比赛中,都能保持胜不骄、败不馁的良好心态,在象棋这条路上坚持不懈地走下去,成就另一番成长。”