

200米跑道如何开展自行车运动训练

杭州长寿桥小学另辟蹊径出“新招”

本报记者 李晨冉

近年来,自行车这项体育运动在中小学深受欢迎,杭州长寿桥小学(凤起校区)也不例外。然而这所藏在巷子里的学校,仅有一条围绕着教学楼长度不足200米的跑道。在这样略显局促的场地,该怎样发展自行车运动呢?长寿桥小学有他们的妙招。

“滚轮骑行台架子很小,宽不到1米,长1米多,训练的时候放在操场的角落里就可以开始训练。”学校自行车队教练何义奇告诉记者,出现了因为场地大小不适合长距离快频率训练的问题后,滚筒自行车台成为了他们的解题办法。“在滚筒上训练,学生可以用自己最快的速率骑行,同时对于改善平衡能力和控车技巧都有很大的帮助。”除此之外,车队还会进行绕桩骑行、直线跑等训练。

据了解,杭州长寿桥小学(凤起校区)自行车车队成立于2019年,现在已经有20多名成员,主要是四到六年级的学生。据何义奇介绍,每周三和周四放学后,队员们各有一个半小时的训练时间,有时还会在周末安排校外拉练。同时学校还和杭州市自行车队积极合作,邀请专业的教练过来进行指导。

“我们队伍的氛围特别好,因为长时间的自行车训练,我的身体素质也有明显的提升。”王一一加入车队已经有三年的时间了,一开始是爸爸在学校公众号里看到有组建车队的通知,自己又恰好对自行车很感兴趣,运动能力

也比较突出,便加入了进来。作为队里“元老”级别的队员,有新队员加入时,王一一也会帮助他们进行训练。“在这里我认识了来自不同年级不同班级的小伙伴,和他们成为了好朋友。”

“以前骑的车和现在的训练车最大区别是普通自行车不能变速,齿轮的个数也不一样。”谈起自行车来,车队队员骆晨浩头头是道。“第一次接触滚筒的时候,我坐在上面摇摇晃晃经常会摔下来,不过练习了一个多小时就基本掌握要领了。”从中班就开始接触自行车的他,虽然个子看上去小小的,但却很有力量。除了自行车队的日常训练,每个周末骆晨浩还会在自家小区进行训练。

“车队成立以来还没有成员中途退出过。”何义奇告诉记者,车队的训练不仅锻炼了学生们的胆量,还培养了他们吃苦耐劳的精神。即使是在暑假大热天,队员们依然能够坚持训练,这让他非常感动。除此之外,车队的训练也离不开家长们的支持,“集训需要接送的时候,家长也非常配合我们。”

长期的训练收获了不俗的成绩。今年暑假,学校单车队代表拱墅区参加“杭州市自行车选拔训练营暨2022年杭州市青少年自行车锦标赛”,收获了15枚金牌、15枚银牌和13枚铜牌。何义奇表示,未来会和更加专业的教练和队伍进行交流,学习他们更科学先进的训练方法。

“蛰伏”两年 金秋风起 浙江(杭州)校友篮球联赛战火重燃

本报记者 郑润鑫 通讯员 王梓

本报讯 10月22日,2022第六届中国高校浙江(杭州)校友篮球联赛在杭州举办。本次赛事共有24所高校参赛,吸引了许多校友球员前来切磋球技。

揭幕战由哈尔滨工业大学对阵四川大学,哈工大作为卫冕冠军,在比赛一开始就里突外投建立起了领先优势,但四川大学没有轻言放弃,在4号刘正勇的带领下强势追分,第二节净胜哈工大3分,但奈何哈工大的阵容深度更加深厚,第三节一鼓作气拉开比分,就此比赛失去悬念。最终,哈尔滨工业大学以85:51

战胜四川大学,取得本次联赛的开门红。

此外,其他几场比赛也是精彩激烈,山东大学、天津大学、华东交通大学等传统强队纷纷登场亮相。其中,华东交通大学与南昌大学战至比赛最后一分钟才得以分出胜负。

目前,“校友篮球联赛”已经打造成了一个校友会活动领域中的标杆性体育交流平台。组织者表示,联赛将继续在各校友会的支持下,传承和发扬母校精神,倡导运动与健康理念,促进交流与合作。

绿茵点亮足球梦 绍兴上虞区小学生足球赛上演激烈对决

本报讯 10月20日,由17所学校36支球队参与角逐的2022年上虞区小学生足球比赛圆满结束。U10混合组一等奖由浙大教科博文小学夺得;U12男、女组一等奖由浙大教科博文小学、城东小学夺得。

在为期6天的比赛中上演了一幕幕让人拍手叫好的精彩对决,战况甚为激烈,各支球队展现出了极佳的竞技状态。“小学生的足球踢得越来越好了,好几场比赛都很有看头。看他们的踢球动作、带球过人、传切配合,这是真的会踢足球的孩子!”一位在现场观赛的小学校长表示,多年前他观看小学生足球比赛,赛场上经常出现一群孩子追着一个足球跑的情况,“孩子们踢个热闹,观众也看个热闹。”没想到如今的小学生足球赛已经

有模有样,激烈之处让他忍不住叫好。

“今年不仅参赛的学校和队伍多了,而且赛况更加激烈了。”现场的足球裁判介绍,即使是在半决赛中,几场比赛都打得异常焦灼,到最后时刻才分出胜负。

“一场场比赛从以往的‘悬念不大’‘比分悬殊’,到现在经常性的比分咬得很紧,这是好现象,说明小学校园足球的整体水平上去了,并且真正推广开了。”上虞区教体局相关负责人表示,足球要从娃娃抓起,为进一步推动校园足球发展,近年来,上虞区以培养兴趣为导向,因地制宜实施校园足球普及教育,促进上虞区校园足球水平不断提高。

(通讯员 成波 金越峰)

回归母校 切磋球技



10月21日上午,羽毛球奥运冠军王懿律利用休息时间回到母校嘉兴市友谊小学,参观学校羽毛球陈列馆,并与学弟学妹们切磋互动。

通讯员 冯玉坤



短讯

@温州

本报讯 10月20日,瑞安开展了2022年温州市国民体质监测抽样工作。在滨江幼儿园内,3-6周岁的幼儿按年龄段分为4个小组,每组30人,依次接受身高、体重、体脂率、坐位体前屈、握力等多个项目的检测。

(通讯员 方杰楠)

@绍兴

本报讯 10月21-22日,ZSTL浙江省第十四届中小学生乒乓球联赛市级赛在绍兴市稽山中学开幕,来自全市26个中小学校的185名选手参与比赛,共设6个组别,采用团体赛赛制和单项赛赛制。

(通讯员 田欣)