

创今年世界U18最佳成绩 乐清少女方愉婷一“投”成名

10月31日,在全国U16田径锦标赛女子标枪决赛中,来自温州乐清的14岁少女方愉婷凭借最后一投58.80米,以超出第二名16米多的巨大优势夺冠。这一成绩突破她的年龄组U16的成绩,成为今年世界少年U18最佳成绩。

一“枪”问鼎世界最佳

“真为她感到高兴!其实这个成绩她超常发挥,挺出乎意料的,但我也相信她的‘小宇宙’迟早会爆发的。”方愉婷的体能启蒙老师陈震宇兴奋不已,赛后给爱徒打去祝贺电话。

这是今年首场全国性青少年赛事,也是全国青少年最高级别的赛事之一。在决赛中,方愉婷第一投49.71米,第二投50.05米,第三投52.29米,第四投,她投了54.05米,稳扎稳打,每枪都有提升。特别是第四枪,已然超越了她今年在全国中学生田径锦标赛上夺冠并创赛会纪录的53.15米。

第五次投掷时,方愉婷犯规,成绩无效。她稍作调整后再次上场。经过几米的助跑后,她集全身的力量瞬间将标枪投掷出去,全场沸腾,第六投创造了58.80米的“奇迹”。这成绩

刷新了2022赛季世界少年(U18)组的最好成绩。

五年苦练崭露头角

“她从小就很调皮,像个男孩子一样,走路也蹦蹦跳跳的。小时候虽然没有受过专业训练,但是她个人的兴趣,像篮球、轮滑、跆拳道这些运动,都能驾轻就熟。”方愉婷的妈妈吴丽芳说,自从孩子走上专业体育训练之路后,回家的次数越来越少,每次回来发觉她又长高了、又变壮了,看着孩子越来越活泼自信,她庆幸当初的选择没错。

方愉婷出生于2007年11月,本是柳市镇第六小学的学生,四年级时参加了乐清市中小学生运动会,凭借良好的身体素质和抗压能力,让陈震宇一眼相中。

“这孩子身体综合能力都好,比较适合跑、跳或者投掷方向训练。”由于乐清体校没有小学部,陈震宇在得到父母和她本人的同意下,让方愉婷周末来校跟着哥哥姐姐一起参加三项全能训练。不管寒冬酷暑,她训练的节奏从不停歇。就这样练了一年多,方愉婷进步很快,从一开始每次都比第一名落下七八米的差距,到后来追上第一名甚至赶超了。

至赶超了。

在陈震宇的推荐下,2019年,方愉婷顺利进入了温州体校,开启封闭式训练。在温州体校张伟教练的悉心培养下,方愉婷一步一个脚印,从省市到国家级比赛频频获奖。仅今年暑期,就参加了全国中学生田径锦标赛、浙江省少年儿童田径冠军赛、浙江省学生运动会等多项比赛中,连连夺冠。

翘首以盼更高赛场

1.67米的个头,短发,头中间扎着一撮小马尾,个性中带着帅气。原本,方愉婷是要参加省运会的角逐,但赛事推迟了,于是她与教练临时决定来比本次U16大赛。虽然赛前准备并不充分,但她依然发挥得很出色,并成功达到国家一级运动员水平。

“2023年元旦前估计都不能回家了,除了冲刺省运会,还要开始新一轮高强度训练。”方愉婷说,希望自己能获得理想的成绩。除此之外,她对明年广西南宁的全国学生运动会也充满了期待。

“希望参加更高级别的赛事,走上更高的舞台,为家乡争光,为国家争光!”

(通讯员 戚梅丽)



禁区利剑

10月31日,绍兴越城区中小学生阳光体育运动会初中五人制篮球比赛在绍兴市锡麟中学收官。本次比赛有全区15支代表队200余名运动员参赛。

通讯员 何新海

绍兴柯桥学生体质健康抽测四度全市折桂

在11月1日结束的绍兴市第五届中学生军体运动会中,2022年全市高三学生体质健康抽测结果揭晓,柯桥区团体总平均分和优良率位居全市榜首。全区6所高中均进入全市前八,其中,鲁迅中学以89.17高分获得全市第一。这已是柯桥区四度蝉联该项赛事桂冠,全市前八占据六个席位更是创造了历史最佳成绩。

近年来,柯桥区秉承“健康第一”的理念,积极落实“教会、勤练、常赛”的目标,培养身心两健学子,通过深化教体融合推动学校体育工作,充分发挥评价导向作用,将学生的体质健康水平提升和运动技能掌握运用情况

作为评价学校、体育教师及班主任的重要指标,建立起体质监测、体质抽测和专项运动技能测试相结合的考查机制,引导学生养成良好的锻炼习惯和健康的生活方式,不断提升学生体质健康水平,让体魄强健成为柯桥学子的标配,健康活力成为校园新风尚。

体育课堂是强健体魄的主阵地。柯桥区教体局一方面保障学生体质健康测试相关设施配套,规范开展学生体质健康测试;一方面严格执行中小学《体育与健康课程标准》,开齐、开足、开好体育课,注重知识、技能、方法的学习和掌握,让每个学生都能拥有自己喜欢的体育

课程、掌握2项以上运动技能。尤其在“双减”落地后,柯桥区中小学利用课后托管服务时间,开设近100个体育精品社团,满足学生多样化的运动需求。

柯桥区高标准打造阳光体育运动竞赛体系,实现阳光体育全覆盖,全年设置柯桥区体育竞赛项目11项,覆盖幼儿园、小学、初中和高中四个学段,每年开展比赛场次达1000场以上,参赛人数达3万余人次,形成“校校参与、人人成长”的学校体育竞赛格局。同时,深度推进“一校一品、一校多品”建设,以丰富的赛事活动和体育品牌建设,激发校园蓬勃的体育活力。

(通讯员 尉海军)

零门槛参赛 全过程直播 杭州这场校运会 人人都是运动员

“太好玩了!”“全员参加的运动会,运动会应该有的样子。”11月2日杭州现代实验小学举行的运动会,家长们纷纷为这样有趣的运动会点赞,也为孩子们加油打气。

现代实验小学全员运动会以年级为界线进行项目大比拼。开设的项目有:50米全员名次跑、最长绳子、投包入筐、齐心协力毛毛虫、“红军不怕远征难”、滚大球、搬运“地球”、旋风跑、穿越火线、战地大营救、集体平板支撑、集体仰卧起坐大比拼、8×125米接力跑等。每个年级有特色项目,每个孩子都要上场。一根小小的木棒,一个大大的“地球”,或是一条长长的毛毛虫,同学们一起齐心协力完成项目。

一年级的小同学们个个涨红了脸,双手紧握把手,嘴里喊着“一二、一二”的号子,奋力向终点冲去;六年级的同学们三人一组,抬着队员“翻山越岭”,考验的是团队的合作精神。赛场上最壮观的要数集体“最长绳子”和“集体平板支持大比拼”了。当200个人集体横卧在垫子上,当1200名孩子劈叉脚脚相连组成最长绳子时,同学们个个都咬着牙坚持到最后,这是奋斗者最美的身影。现场啦啦队也是奋力呐喊,为场上的小伙伴加油鼓劲。

校运会还创新地进行全程网络直播。不少家长都在网上留言点赞这样的运动会形式:活泼有趣,不仅锻炼了体能也用趣味的项目让孩子更期待运动会。

(通讯员 杜伟英)



短讯

@杭州

本报讯 11月2日,2022杭州市第三届大学生健美健身邀请赛在杭州市青少年发展中心落幕。此次比赛采用线上形式,来自全国20多所大专院校的50多名大学生进行男子健美、男子健体、女子比基尼的比赛。

(通讯员 傅建陈)

@遂昌

本报讯 近日,遂昌县中小学体育教师90学时培训之现场观课在遂昌县后江小学举行。该校体育教师执教一堂以“传承民族体育吹响劳动号角”为主题的公开课,摘柿子、龙接凤、赶野猪等传统体育项目的展示获得在场老师的一致好评。

(通讯员 朱贤锋)