

“只有摔倒过才能更好地站起来”

杭州花滑小将王培嘉:想参加冬奥会为国争光

本报记者 周 斌 应宇康

前几天,北京冬奥会花样滑冰男子单人滑自由滑比赛对每一位热爱花滑的人来说是不可错过的精彩赛事,而对杭州花滑小将王培嘉来说也不例外。她说,自己的偶像是羽生结弦,他不断自我挑战和挑战极限的精神,也是王培嘉喜爱他的原因之一。

2006年出生的王培嘉,是浙江省内首位通过国家等级测试步法十级的花样滑冰选手,也是省内少有能完成两周半跳动作的选手。在2019-2020全国花样滑冰少年系列赛中,她获得少年甲组女子单人滑第四名的成绩。

第一次滑冰的场景王培嘉印象颇深。“当时,奶奶带我去商场玩,无意间看到了冰纷万象滑冰场。因为南方很少下雪,看到这些我觉得很好玩,所以便开始尝试滑冰。前几次滑冰,那就是摸爬滚打,即便是这样,也觉得滑冰很好玩。”

而从兴趣爱好转变为专业发展要从一次去哈尔滨的集训说起。第一次去哈尔滨,王培嘉就被眼前的银装素裹所吸引,“原来冰天雪地是这样的,北方滑冰氛围特别好,冬天湖上也能滑冰!好多人从小就 and 冰‘打交道’,技术特别好,来到哈尔滨后,感觉自己热血沸腾,整个人都被激起来了。”从那时起,王培

嘉就暗下决心加倍努力。

每次训练前,王培嘉都要对足踝缠绕绷带进行保护,因为在跳跃练习中很容易摔倒,摔倒姿势不好会造成受伤。滑着、摔着、再滑着,训练过程很苦也很难熬,但王培嘉都咬牙坚持了下来。“我们第一堂课学的就是摔倒。教练会教你如何去摔倒,如何去站起来。”

问起如何调节心态,王培嘉表示,除了有教练和家长的支持和耐心疏导,还有偶像的鼓励,“我很喜欢看运动员比赛和赛后采访,羽生结弦曾经说,你要是一直很轻松,其实就是在走下坡路。所以我觉得很苦的时候,我就对自己说,熬过这个关头我就赢了!”

王培嘉训练的时候,总有一只玩偶陪伴着她,玩偶名叫“亚历山大·杂技托嘎”(音译),是教练送她的礼物,“它就像是我的吉祥物,有它在就很安心。”如今,王培嘉的吉祥物玩偶又多了一个——冰墩墩,冰墩墩是编排教练从北京寄来的,鼓励她再接再厉。

目前,王培嘉正在练习三周跳,为国家等级测试自由滑九级考级做准备。“有一点难练,我在空中的感觉不是特别好,收得不够紧。”王培嘉说,“我希望自己有一天参加冬奥会为国争光。”

彩泥冰墩墩DIY、趣味冰壶PK赛 温岭泽国逢儒小学 趣味活动点燃“冬奥梦”

北京冬奥会开赛以来,各项冰雪赛事正如火如荼地进行着。日前,温岭市泽国镇逢儒小学开启了一场别开生面的冬奥主题活动。彩泥冰墩墩DIY、趣味冰壶PK赛、冬奥会知识竞答……孩子们和家长们一起参与其中,体验冬奥项目、点燃奥运激情。

作为冬奥会上首个开办的比赛项目,冰壶的热度一直居高不下。趁着这股热潮,学校在活动设计中,也加入了冰壶运动这一项目。

“为了让孩子们有充分的参与感和体验感,校方特地把冰壶道具的制作过程交给他们自己完成,用废弃的外卖塑料盒做外包装,灌入水和各种颜色的食用

色素,再用废弃的金属柄固定,形成冰壶的手柄,放在零下18℃的环境中冷冻成型。”逢儒小学少先队辅导员徐超静介绍,孩子们除了制作常规大小的冰壶道具以外,还在冰壶里添加了花瓣等装饰物,做了十来个拳头般大的“小冰壶”。用自己制作的道具参赛。

“除了冰壶比赛,我们还设置了彩泥冰墩墩DIY、冬奥会知识竞答、模拟花样滑冰训练等一系列活动,以校园冰雪运动为载体,鼓励孩子们积极参与冰雪运动,普及冰雪运动基础知识和技能,让冰雪运动从普及到提高,直至形成特色。”徐超静说。

(通讯员 王 怡)



2月9日-15日,在建德市寿昌第二小学的阳光足球场上,20多名学生正在教练指导下,练习踢足球的基本技能。这是该校开展的青少年足球冬令营活动,丰富学生的寒假文体生活。

通讯员 宁文武

“MINI-ECO-2”和“迷你MONO”如鲤鱼打挺……

金华航模少年 备战省运会“不停歇”

在金华“小西湖”湖海塘边的大型“温度计”塔楼边上,有一座“T”字形浮箱码头。码头上,有一支航模小队几乎风雨无阻地每天进行着训练。他们来自金华市航模队,是一支队员年龄、项目类型跨度很大的特殊队伍。其中,个头最小的那些孩子,来自金华市东苑小学。

“呜……”这时,一艘艘“MINI-ECO-2”和“迷你MONO”如鲤鱼打挺,快速地在湖面钻来钻去,灵活得像一条条小剑鲨。“寒假期间,我们一直在训练。前段时间温度低,湖边风冷,手都裂了。但如果戴上手套和帽子,就没法拿遥控器了。”金华市东苑小学五年级学生董子旸说。

从远处捞船回来的金华市航模队教练、金华市东苑小学副校长吴震介绍,航模队最初从市、省级比赛中选拔了78位队员,经过三年的已赛代训,队

员们在战术、心理都达到最佳状态。吴震表示,由于队员年龄、项目类型跨度大,目前采用的是同类训练法。其中,中午11时40分至12时50分是水中舞蹈家的“花样绕标”项目,下午1时至4时是充满速度和激情的“车辆模型”,下午4时至6时是踏浪而行的“竞速快艇”类项目,晚上6时30分至8时30分是车辆足球、制作类项目、空模。帮孩子们脱下救生衣,吴震又要带队奔赴东苑小学地下操场,进行夜间训练。“希望自己担任的是轴承角色,培养一批又一批的航模队员,让学校的航模队伍像车轮一样滚动着,向前行进。”

据悉,金华市航模队的43名优秀运动员,分别来自金华20多所学校,其中国家一级运动员4名、全国冠军8名。

(通讯员 钱 媛 宋鹏圣)



短讯

@温州

本报讯 2月11日,温州冶金青少年体育俱乐部网球专业队开启虎年新征程,开训仪式上,总结了去年的训练情况,也对新一年的训练计划及要求作部署。

(通讯员 胡成义)

@台州

本报讯 2月11日,根据中国垒球协会发布的《中国垒球

协会关于命名第十批“全国软式棒垒球实验基地和实验学校”的通知,台州市椒江区教育教学发展中心被评为第十批全国软式棒垒球实验基地(2022-2027)。

(通讯员 任 斌)

@武义

本报讯 寒假期间,武义县东皋小学的体育老师带着学生们一起跳武术操、健美操。同时录制视频并配合专项体能课程做成教材以便网上学习,培养学生运动好习惯。

(通讯员 朱 翥)