

解锁新技能 分享运动快乐

杭城体育老师携亲友、学生一起“水上漂”

本报记者 洪漩文/摄



在前不久落幕的杭州市拱墅区第一届职工运动会皮划艇比赛上,拱墅区教育工会代表队一举夺得团体桨板和男子单人皮划艇200米项目冠军。之所以表现如此出众,得益于参赛队员几乎全员体育老师。来自文澜实验中学的体育老师徐建敏更是团队里的主心骨。他不仅是一名资深桨板玩家,还将该项目引入校园,开设社团课,在学生群体中掀起学习桨板的热潮。

浙大校友解锁新技能

打开徐建敏的朋友圈,桨板、皮划艇、无动力水翼板……似乎只要和水沾边的项目,徐建敏都玩得顺手。他的身影也总是出现在全省各地的水域,或休闲或竞技或教学,不亦乐乎。

“初次接触桨板运动,是在2019年9月15日。当时,我作为校友参加了浙江大学水上运动俱乐部的活动。”徐建敏对于初体验印象深刻,尽管当日手机和车钥匙不幸跟着他一起在启真湖里“游了个泳”,但运动的快乐体验盖过了这个意外插曲带来的损失,“一下子就对桨板着了迷,回家后马上安排了起来。”因为是体育人,徐建敏上手很快。

动感与时尚兼备的桨板运动一时间成为徐建敏生活中的

重要组成部分,他还将这个项目推荐给了家人朋友,自己则承担起桨板教学的任务。“桨板运动能锻炼人的耐力、心肺、力量,可玩性很强,我家有大大小小十几块不同的板。”提到心爱的运动项目,徐建敏十分来劲。

家住浙江大学城市学院附近的徐建敏,平日里会在周边水域“浪”,周末或者假期,他会携家人邀亲友到富阳、桐庐、安吉等地,在大自然中享受“水上漂”的乐趣。

去年10月,2021绍兴古城桨板赛在迎恩门水街举行,徐建敏与两百多名选手相聚水乡绍兴,凭借出色发挥获得了花式赛冠军。“当时抱着‘打酱油’的心态去参赛,收获冠军感到十分惊喜,对水上运动的热情也更加高涨。”

开设社团课惠及全校学生

作为一名体育老师,在桨板运动中受益匪浅的徐建敏开始考虑将该运动引入校园,计划借助学校门口的浅水池开设相关项目社团课。发出招募后,他很快收到了学生们的响应,“孩子们都觉得很新奇,愿意加入。”最终他选拔了20余位成员组成了桨板社团,这也是文澜陆地冲浪社团的前身。

“想要玩桨板,首先要锻炼平衡感。”徐建敏组队后的第一步便是自费采购了几十套平衡板,让社团学生练练手。“平衡板运动能有效提高核心力量,增加平衡性和协调性,老少咸宜,可玩性强。”经过一段时间的基础训练,徐建敏便带着孩子到校门口的浅水池实践岸上

教学。“孩子们基本一次成功,完全没有落水的情况。”

如今,社团越来越规整,教学项目也不仅局限在平衡板、桨板。“现在文澜陆地冲浪社团涵盖平衡板、陆地冲浪板、桨板教程。社团装备齐全,指导教师拥有救生员证、桨板教练员证,并在全国实战比赛中获得冠军。”徐建敏骄傲地介绍,课程充分利用校园资源,创造性的开展了以“水陆结合”为特色的平衡和桨板教学课程。

值得一提的是,徐建敏还将平衡板运动运用在体育课日常教学中,如今成为学生最喜欢的运动项目之一。“我所教的年级,几乎所有孩子都在平衡板上运动自如,这也为他们参加其他体育项目打下基础。”

绍兴“棒球进校园”见成效

近日,2022年浙江省青少年棒球全球锦标赛在嘉兴平湖林埭镇徐家埭棒球基地举行,来自全省各地的34支代表队,654名运动员角逐各组别桂冠,代表绍兴市出征的绍兴一中、小越中学男子棒球队U18组分别夺得第二名和第五名的成绩。

通过本次省锦标赛,绍兴共有19名棒球运动员达到国家等级运动员标准,其中达到国家一级运动员标准的3名全部来自小越中学;达到国家二级运动员标准16名,其中小越中学10名,绍兴一中6名,这将是绍兴历史上第一批棒球国家一级、二级运动员。

小越中学校长周俊介绍,队员都是从高一学生年龄段中选拔的,当时报名很火,全年段150多名学生超过一半报名,经过考核选拔,16人入选,邀请校外教练进校训练。“到了高二年级,家长依然十分支持孩子参加棒球训练。因此已形成学生受益,家长支持,家校合力重视体育的良好局面。”周俊欣慰地说。他表示,学校将以此为起点,继续扎实推进学校棒球竞技水平的提

升,加强学校体育特色项目建设。

2022年4月,绍兴市体育局和教育局专门联合出台棒球进校园计划,全市布局32所中小学,开展棒球运动项目的普及、推广、训练活动。相关试点学校组建校队,通过购买服务的方式,聘请校外专职教练,签订协议进校选材施教。

作为绍兴市棒球进校园首批试点学校,越城区的城北小学、柯桥区钱清中学和上虞区的小越中学和市直绍兴一中,引进职业教练推广棒球运动,定期开展校队训练,还设立学校棒球体育社团,有效丰富了学校体育课程的种类与内容。有的学校还在各级各类比赛中取得不俗成绩。

据市体育局训竞处负责人周忠介绍,运动员技术等级不仅是对运动员竞技实力的肯定,也是有效拓宽运动员升学渠道的重要手段,让优秀运动员充分享受高等学校高水平运动员招生政策的红利。“明年,我们将扩大棒球项目进校园数量,进一步满足需求,鼓励有条件的学校开设棒球项目。”周忠说。

(通讯员 冯建华)



小铁人竞逐

9月10日,2022宁波湾小勇士铁人三项赛在天妃湖开赛。共有来自宁波市各区(县、市)等单位的铁人三项运动俱乐部150余名“小铁人”同场竞技。本次比赛设有小勇士铁人三项赛、小勇士铁人骑跑两项赛和滑跑两项赛,分为超短距离、迷你距离、超迷你距离、体验距离等共16个比赛组别,为小选手们提供专业运动员一般的参赛体验。

(通讯员 周力)

国际象棋棋协大师赛(浙江赛区)收官

本报讯 今日,为期三天的2022年国际象棋棋协大师赛(浙江赛区)在湖州市吴兴区收官。来自杭州、宁波、温州、湖州、绍兴等城市全省各地的139棋手参与角逐,向“大师”荣誉发起冲刺,其中只有一名成年选手,其余均为青少年选手,湖州市有6名选手参赛。

本次比赛设男女候补棋协大师、一级棋士4个组别,每方用时50分钟,每步棋加10秒,共赛九轮。本次比赛不仅为我省国际象棋爱好者提供一个相互交流和学习的平

台,也为湖州市培养和发掘更多高水平国际象棋人才,通过赛事积极普及推广国际象棋运动,为助力“体育强市”建设,推动湖州全民健身事业蓬勃发展起到了重要作用。“赛事的举办促进了湖州市国际象棋的发展,为大家提供一个省内交流平台。国际象棋是个智力运动,对孩子的智力发展很有好处,所以国际象棋目前在湖州呈现一个蓬勃向上的趋势。”吴兴区少儿运动技能协会秘书长姜华说。

(通讯员 杨敏明)