海拔2900米高原上 杭州攀岩少年遇见更好的自己

本报记者 徐萃萃

2月6日凌晨,杭州攀岩队陈凯琪、丰子圻等6名队员和教练付正俊刚从西藏回到杭州家中。过去的20天时间里,这群10岁出头的少年在西藏林芝高原训练基地参加国家少年攀岩集训队冬训营。

高原训练困难重重 意志坚定出乎意料

作为2022-2023国家少年攀岩集训队冬训营教练组成员,付正俊担起了此行杭州队队员“大管家”的重任。

西藏林芝高原训练基地海拔约2900米,含氧量为海平面的84%左右。入选攀岩国少集训队的6名杭州队员,年龄最小的11岁,最大的也仅14岁。能否习惯高原的生活,成了付正俊最担心的问题。

“刚到林芝那几天,他们多少都有些反应,比较轻的就是头晕,也有队员出现呕吐发烧等症状。”好在经过两三天的适应后,队员们的高原反应逐渐消退,训练开始步入正轨。

每天早晨7点开始早训,一天训练将近7个小时,小队员必须全身心地投入。“这里每个人都很厉害,训练的时候稍微分点心可能就落下了。”曾获第六届全国少年攀岩锦标赛男子速度第三名的丰子圻说。

第一次远行西藏的集训也让部分队员感到些许不适应,付正俊透露,有队员因为紧张,在集训刚开始的时候就发生意外扭伤,“好在伤得不重,在教练和医疗组及时采取措施之后,很快恢复了。”让付正俊感到欣慰地是,集训期间正值孩子们的寒假,也是农历新年的日子,队员们在没有家长陪同的情况下,没有被各种突发的情况和困难打倒,“训练期间,不管什么情况我都没有听到他们喊过累,更没有人说过放弃。”

全国攀岩精英集结 训练刻苦硕果喜人

此次攀岩国少集训队冬训营有来自全国各地44名青少年参加,以国家体育总局登山运动管理中心此前公布的“攀岩项目第一批优秀后备人才名单”运动员为主,再加上2022赛季在国家级、省级青少年攀岩比赛中成绩优秀的运动员,以及地市级及以上体育部门、集训营教练组成员推荐的潜力运动员。

入选的运动员和教练员分成三个组别进行训练,期间除了选手间的交流和竞技,各地市优秀攀岩教练员也展开了深入地沟通和经验分享。

“我们地方队训练的时候,教练既关注专业技术练习,也管体能训练,所以在体能这一块可能没有那么系统。”付正俊说,此次集训队配备了专门的体能教练,在许多方式方法上,都值得借鉴,“之后我们也会把这些经验融入到地方的训练中来。”此外,付正俊告诉记者,经过这段时间的集训,杭州队6名队员也收获了全方位的成长,更加自律,也更懂得吃苦。

杭州攀岩队队员、浙派名师景苑中学学生贺婴宁被评为本次冬训营的优秀营员,三周的集训让她在难度和攀石两个项目上有了明显提升。“我觉得能参加这次集训本身就荣幸,这段时间训练也让我体力更好了。”贺婴宁还告诉记者,冬训期间自己认识了几位西藏的队员,了解到他们训练很辛苦,训练时间也比自己平时更长,“感觉自己还需要更加努力。”

值得一提的是,参加本次集训的44名队员中,有12名来自浙江,居各省队员人数前列。付正俊透露,近两年来,攀岩项目进校园带动了我省越来越多的青少年参与到这项运动中来,省运会、地方攀岩联赛等赛事,给了少年们展现自己的平台,进一步推动攀岩项目在我省更好地普及发展。

“出圈”的冠军老师让浙大羽毛球课“抢课难”

本报记者 华雨晨

再过几天,浙江大学将迎来新学期。每到这时候,学生们都有一件需要“担心”的事情——公共体育课的选课。如果能选上蒋天骄老师的羽毛球课,他们会用“超幸运”来形容。因为她的羽毛球课不用几秒就会被一抢而空。4年前,蒋天骄正式入职浙大。这位8岁拿起球拍,10岁加入省羽毛球队,2012年取得全国羽毛球冠军赛冠军的老师,凭借姣好的面容和专业的教学,受到了学生们的喜爱。

角色转变 不变的是韧劲

“90后”的蒋天骄是负责羽毛球专项的课程教学和校羽毛球队的带队训练。因为又美又飒,所以最近在网上小有“出圈”。蒋天骄的父母都是浙江羽毛球队的教练,在球馆长大的她也走上了专业道路。“其实我大学本科就是在浙大读的,毕业后在澳洲读硕士期间我和浙大老师还保持着联系。当时老师鼓励我回学校试试当老师,我觉得如果真能选上的话好幸福。”蒋天骄回忆。

凭借着过硬的水平,她后来真的选上了。回到熟悉的校园,蒋天骄除了日常的羽毛球课教学带训,还要参与学生体测、担任校运会裁判等。“最忙的时候紫金港校区和海宁校区两头跑,一周总课时超过28小时,再加上要带校队的训练,每周只有周六休息一天。”蒋天骄说,“多年运动员的经历让我保持韧劲和热情,年轻人多干一点可以多学到一点。”

带队教学 人生总要不停地挑战

“马上我们也要开学了,2月21日就要开始给大家上公共体育课了。”公共体育课是学校大一至大三学生都要上的课程,学生可以自选项目。羽毛球是最抢手的课程之一。为了让学生更好地掌握体育专业知识,蒋天骄有自己的一套教学特色。“我会给学生更多的选择权,比如在完成基础热身和讲解示范后,让他们自由选择是要打对抗赛,还是自主练习。”根据学生的需要,蒋天骄也能马上排出小比赛的轮次,或是划定练习的范围。

如果说公共体育课的教学让她能把自己的专业知识无保留地传授给学生,那么校队带训则是让她从学生身上学到东西。

“校队的学生一般叫我骄姐,我觉得挺好的,和学生互动得多了,他们也更愿意亲近你。”对于和学生的沟通,蒋天骄也有自己的小窍门。“博士生和我差不了几岁,如果我和小队员真有‘代沟’,我会请博士生帮我们沟通。”

每次带着校队的学生出去参赛,蒋天骄都很触动:“我们队里从本科生到博士生,各个年龄层的都有,他们不仅对羽毛球很有兴趣,对自己的学术专业也是一丝不苟。有时候比完赛刚下场,他们要么是反复研究自己和对手的比赛视频,要么就是马上打开电脑,改写自己的学术论文或者PPT,非常自律。”

现在,蒋天骄正在准备参加国家级羽毛球裁判员的认定考试,“学无止境嘛,人生总要不停地挑战。”

短讯

@杭州

本报讯 近日,杭州市首届舞龙舞狮锦标赛举行,来自各区县大中小学29支舞狮队近300位龙狮高手参加了本次龙狮锦标赛。

(通讯员 董 政)

@杭州钱塘

本报讯 杭州钱塘区将于2月20日起全面恢复区内各公办中小学校体育运动场地(馆)的开放。按照“应开尽开”的原则,集中开放区内43所公办中小学的室外运动场和14个室内场馆,让更多百姓共享共用。

(通讯员 徐燕军)

@绍兴越城

本报讯 2月9日,绍兴越城区第十届市运会备战工作会议在成章小学举行。会议回顾总结了2022年获奖情况,解读了《绍兴市第十届运动会青少年部竞赛规程总则》,重点对竞赛项目、运动员资格、参赛报名等要素进行了明确。

(通讯员 何新海)