嘉兴这个校内健身房走出全国冠军队

本报记者 洪 漩 潘笑坤

走进位于嘉兴职业技术学院操场旁的健身房，一股荷尔蒙气息扑面而来：600平方米空间里，朝气蓬勃的学生们正围绕着错落分布的几十种器械扎堆训练，有的器械旁甚至还出现了排队等位的情况。这所学校是嘉兴第一个拥有健身房的高校。就在不久前，这个健身房里还出了一支冠军队伍——在第四届中国高等职业院校健身健美大赛上，嘉职院健美健身队获得7金8银，斩获团体总分第一。

同学担任“私教” 晚上九点这里灯火通明

无人机213班的朱方强是健身社社长，也是此次大赛银牌得主。拥有健身房钥匙的他常常早上六点多就出现在此。他告诉记者，备赛的那一个多月里，自己都是训练后再去吃早饭、上课。

朱方强高中时是跑步爱好者。进入大学后，他加入了由基础教育部教师、教练韩捷带领的校龙舟队，并在队友的影响下接触健身。“划龙舟必须具备力量和爆发力，队里不少都是健美队成员，为了跟上大家的节奏，我也走进了健身房。”

起初，面对一室器械，朱方强连名字都叫不上，更别提使用方法。不过，他在队友带领下很快沉迷其中。朱方强的变化也吸引了身边人的注意，从室友到班里的其他同学，越来越多人在他的影响下走进健身房。“我们班35个人，几乎对半人都来了。”

朱方强指着热火朝天的运动场景骄傲地说：“这里晚上九点多了还灯火通明，很多同学练到关门才离开。”

一个瘦身一个增肌 好兄弟同健身齐领奖

本次比赛，分别斩获男子健体冠军和季军的汤晨棋、莫屹立均来自园艺213班。他俩从高中开始就是好友，如今更是队友兼对手。

“他高中时将近90公斤，而我55公斤，一胖一瘦。”汤晨棋有些不好意思。莫屹立告诉记者，当年的身材让他很不自信，于是高二夏天他下决心走进健身房。坚持不懈的锻炼练出一排腹肌惹得好兄弟汤晨棋羡慕不已。此后，两人结伴成为健身房的常客。

考入同一所大学后，两个年轻人正琢磨着要去学校附近办卡，却意外得知校内就有“撸铁”的好去处。

两人很快被韩捷教练吸收进健美队。比赛前，他们做了大量的准备，调整饮食，制定训练计划，规律作息。“每天水煮青菜和鸡胸肉、6升蒸馏水，最后阶段断水冲碳，让肌肉呈现饱满状态。”

运动热情高涨 还带来了理想和方向

作为健美队发起者和负责人，韩捷对这一届参赛队员的表现很满意。他告诉记者，学校已经连续四年参加该比赛，每年排名都稳步提升。

除了在高校任教，韩捷还是嘉兴市体操健美（操）运动协会副秘书长。正是在他的建议下，学校健身房于2006年底正式投入使用。“有了健身房，学生的健身热情日益高涨，甚至有不少学生通过锻炼逐渐树立职业理想，找准未来就业方向。”

“未来我想成为一名健身模特。”飞机212班的李雨阳就是其中之一。“这是我第一次参加比赛，摘得男子健体亚军、男子体育模特亚军。这背后离不开教练的培养以及学校提供的训练条件。”莫屹立也有着类似想法：“我想成立一家健身工作室，还要成立自己的健身服装品牌。”

近年来，嘉兴职业技术学院以该竞赛为抓手，组建各类相关社团，进一步丰富了学校体育教学体系和校园体育文化，培养学生树立健康第一、科学健身的生活理念。“我们目前还在组建教师健身队伍，已经有好几位老师咨询报名，未来我们将发挥引领作用，带动更多学生投入全民健身行列，培养终身锻炼的意识。”韩捷说。

黄龙游跳馆 助力体育中考

本报记者 马碧茹 毛佳琦

本报讯 3月4日上午，为了进一步提升杭州市中学生体育中考技能，有效保障中学生运动效率和运动安全，倡导科学、健康的训练方式，浙江省黄龙体育中心特意为杭州市中学生举行“体育中考”公益游泳测试。游泳健身活动部部长方武康介绍，原来开放的包玉刚游泳馆是25米，现在的游跳馆为50米，能让学生们在实际测试时更加精准，心里更有底气。“我们会安排专业的游泳教练为学生们讲解，在正式考试过程中，应该注意哪些事项，以便游出更好的成绩。”

来自杭州市青春中学的李艺涵是参加本次公益测试活动的学生，虽然有过横渡钱塘江的经验，游泳经验丰富，但她表示，仍然需要在标准泳池内测试过，才能更有底气面对体育中考。“我在其他泳池已经掉头往回游的时候，在这里都还没到半程。测试让我提早感受了中考时大概的难度。”

亚运比赛场馆向市民公益开放，也是不少家长为孩子报名参加的原因之一。现场一位家长表示，黄龙体育中心作为亚运场馆改造之后一直没有来体验过，这次也是为了让自己和孩子进亚运场馆看看，体验在高规格、高标准的场馆游泳是什么感受。

“联”蹦带跳

3月3日，龙游县大众蹦床学校联盟在龙游县实验小学举办了第二届教练员培训班。共有十所小学校长、教练员，六所幼儿园园长、教练员参加培训，着力提高教练员的实际训练效果以及编制组合套路的能力，进一步推进基层学校大众蹦床的高品质发展。

通讯员 邵银建

社会力量共建 绍兴有了首支滑雪队

通讯员 冯建华 本报记者 余敏刚

本报讯 3月4日，绍兴乔波冰雪大世界迎来了一批特殊的客人，绍兴市柯桥区首支青少年滑雪队，也是社会力量参与共建的滑雪队。

走进滑雪馆内，只见10多名穿着绿色滑雪服的孩子们正跟着教练做着准备动作，热身过后，依次前行。值得一提的是，当天正巧在同一地点举行的绍兴市体育记者协会业务研讨会暨亚运场馆新馆宣传交流会的与会人员，在分享完对接下来如何做好亚运报道后和与孩子们一同见证了这一时刻。

据悉，柯桥区青少年滑雪队是由启迪冰雪青少年滑雪俱乐部携手浙光小学钱东校区、柯岩中心小学，通过首轮选拔体能测试，选拔出的一批热爱冰雪运动、身体机能与心理素质优秀的青少年竞技体育人才，每周他们都会抽出两天时间在这里训练。

“我非常喜欢滑雪这个项目，既可以锻炼身体，还可以磨练意志力。”柯岩中心小学湖东路校区学生李如意说，她希望自己未来能参加冬奥会，像偶像谷爱凌那样拿到奥运冠军。

柯桥区青少年滑雪队总教练陈志介绍道：“这群孩子平均年龄9岁，有新手也有爱好者，加入滑雪队后，能够系统性学习提升。希望未来绍兴有更多青少年参与这个冰雪运动，代表绍兴、浙江去参加更高级别的比赛。”

柯桥区教体局相关负责人表示，成立滑雪队能带动更多当地青少年走上冰雪，营造浓厚的冰雪运动氛围，同时，社会力量参与体育共建，打造更多启迪冰雪模式，进一步携手各学校，优化体教融合，绘制柯桥独具特色的青少年运动蓝图，提高我省多方面体育后备人才的质量，实现推动全区体育事业高质量发展。

短讯

@杭州

本报讯 3月3日，杭州市求知小学第十六届足球文化节开幕。作为全国足球特色学校，该校足球文化节已有16年的历史。今年，除了最受关注的班级足球联赛外，还增加了亚运主题足球文化衫设计，以及足球技能大比拼等多个活动。

（通讯员 张裕文）

@宁波镇海

本报讯 3月4日，2023年宁波市少儿围棋AI考级（镇海站）在庄市街道红动力党群服务中心举行，比赛为期2天，共6个场次，吸引来自全市各区、县的200余名小棋手参加。

（通讯员 章圆圆 王 方）

@绍兴越城

本报讯 近日，绍兴市越城区2023年“水乡孩子会游泳”暨“游泳进课堂”工作部署会召开，9所试点学校和区体育中心的分管领导、联系人以及区教体局体育科相关负责人参加。

（通讯员 何新海）