

赢下“浙江德比”，直通全国赛 海亮外语中学获耐高东区冠军

本报记者 杜欣羽

本报讯 3月13日,2023-2024赛季耐克中国高中篮球联赛东区男子决赛在南京打响。此役也是强强对话的“浙江德比”,对决双方分别是来自临海的回浦中学和诸暨的海亮外语中学。最终海亮外语中学以81-78战胜对手,问鼎东区冠军。

值得一提的是,在决赛中斩获18分9篮板的海亮外语中学队员郭骐宁获得MVP称号。此外,本场比赛的胜利对于海亮外语中学而言意义非凡,这是他们首次拿到耐高东区冠军,并且根据赛制,分区赛冠军可以直通全国赛。

耐克中国高中篮球联赛(CH-

BL),是唯一的国家级官方高中校园五对五篮球联赛,也是目前覆盖范围最广、参赛人数最多、级别和水平最高的高中生篮球联赛。其中,浙江赛区是竞争最激烈的赛区之一。上赛季回浦中学和海亮外语中学分别为耐高联赛的全国冠军和季军,两支队伍也是知己知彼的老对手。本赛季,海亮外语中学曾两度战胜回浦中学,最终拿到冠军,这支球队通过一次次创造历史,证明了他们的胜利绝非偶然。

去年底,在夺得耐高浙江赛区冠军后,海亮外语中学主教练郑博文就曾告诉记者,高中组的这批队

员是她来到学校带的第一批弟子,如今他们即将毕业进入大学,这次耐高比赛作为高中生涯最后的大赛,大家都希望可以实现更大的突破。也正如郑博文所言,海亮外语中学在这次东区赛上,连创佳绩,自3月8日开赛以来豪取六连胜,夺得冠军,让人们看到了这支队伍的拼劲和韧劲。

“这次东区赛,随着比赛越来越激烈,队员们的状态也逐渐提升,大家看到了队伍整体的进步,但同样也发现球队还是存在很多问题,需要回去总结,并且进行改正。”对于之后的全国赛,郑博文表示是不小的考验,“现在队里有

8名高三的队员,需要备考文化课和准备接下来的体测,再加上耐高全国赛,需要多方面的兼顾,他们的精力心态各方面,都是我们要考虑的因素,对于之后的比赛,大家目标还是尽可能不留遗憾,做到最好。”

据了解,耐高全国赛将于5月举行。目前,耐高全国八强已经决出了三个席位,分别是东区的海亮外语中学,南区的湖南地质中学,西区的绵阳南山中学,接下来还有北区的比赛。5月1日-5月2日将举行附加赛,这也是回浦中学的机会,前四名可以晋级全国八强。



比试拳脚

3月13日-16日,2024年绍兴柯桥区中小学阳光体育运动会武术散打比赛在柯桥区实验小学开幕。本次比赛分为10个级别,来自全区中小学共19支代表队共有130余名运动员参加。

通讯员 王兴苗 李振宇

老师上“体育课” 冠军传“秘笈”

“普及性高,动作看着简单,但其中也是有很大学问的,包括如何在放松的情况下去发力,利用膝关节、踝关节去缓冲等。”日前,绍兴上虞区173位小学体育教师走进“冠军训练课堂”,中国国家跳绳队教练组成员、跳绳世界冠军教练张斌和世界纪录保持者、中国首位“世界跳绳大师”段中飞为体育老师们开展培训。

“跳绳千万不能脚后跟落地,否则会导致跟腱疼、膝盖疼,前脚掌落地的同时,膝盖要微微弯曲,从而达到缓冲效果……”作为在2021年世界跳绳锦标赛中以30秒230次,3分钟1164次的成绩打破世界跳绳纪录,成为目前30秒和3分钟跳绳世界纪录保持者的段中飞来说,速度彰显着实力,也展示了其动作的标准和实效。

“作为体育教师,参加完培训有种茅塞顿开的感觉。更幸运的是,我们的学生们也受益颇多。”百小集团百官小学体育教研组长郑慧桢介绍,该校正在组建花样跳绳社团,培训之余,跳绳高手们也走进社团进行指导,学生们也因为近距离欣赏一流的花样跳绳表演而激发出的巨大的学习和练习热情,“本次培训的效果必然是持久释放的,这对于丰富体育教学内容,满足学生更多、更高的需求有很大帮助。”

小跳绳跳出了体育教学的新思路,鸣奏了体育教师专业素养进步的强音,也展现了上虞学校体育教研的努力作为。“通过这次培训,我进一步掌握了跳绳的技术要点。回去以后,我们要在‘教会、勤练、常赛’上下功夫,在帮助学生享受体育乐趣的同时,掌握跳绳这项运动技能,帮助学生养成遵守规则、团队合作、尊重对手、全面发展的优良素质。”小越街道中心小学体育分管副校长王光军说。

(通讯员 魏波)

109支代表队、1669名人参与,规模空前—— 当“燃”有我,健美操点燃学子自信青春

经过为期一周的角逐,2024年浙江省中小学健美操(啦啦操)锦标赛于今日台州湾新区圆满闭幕。来自全省各地的学子们身着鲜艳的服装,以跳跃、旋转、翻滚等动感十足的动作,展示健康活力。

据了解,本次比赛分为高中组和初中组,设有健美操、啦啦操和技巧三大项目,共有来自全省中小学校的109支代表队、1669名运动员和教练员参与,规模空前。

比赛现场紧张刺激,扣人心弦。镇海职教中心啦啦操队在教练郭爽和贺紫怡的指导带领下首次参赛。选手们不畏强手,沉着冷静,每一次转体、跳跃都展现出力量 and 美感,队伍的同步性和整体感让人印象深刻。最终获高中组自编爵士啦啦操比赛项目二等奖。“虽然训练过程

非常辛苦,寒假也要赶回来训练,但看到比赛成绩的那一刻,所有的辛苦都变得值得。我已经高三了,这次比赛,让我的高中生涯变得圆满,真的特别感谢两位教练。”即将毕业的队长方雅发自肺腑地说道。此外,队员们和教练都表示,这次的成绩并不是终点,而是新的起点。她们将继续努力,总结经验,为未来的比赛做好更充分的准备。

作为本次赛事的“东道主”,台州共有20所学校的20支代表队参赛。比赛的举办地台州湾新区是浙江省七大省级新区之一,新区围绕“深化体教融合 促进青少年健康发展”的目标,不断创新体教融合发展机制,强化体育发展人才培养。2023年,成立三年的新区月湖小学啦啦操队在全国啦啦操锦标赛长三角赛区荣获冠

军,它是新区学校体育发展的生动缩影。

上海世外教育附属台州市月湖学校也积极参与其中。该校校长徐跃进表示:“相信这次比赛,将会激发更多中小学生对体育的热爱,营造崇尚运动、健康向上的良好风尚。此次赛事在月湖中学举办,提升了学校的凝聚力和知名度,还促进了学校之间的交流与合作,为校园增添了一份特别的魅力。”

主办方相关负责人表示,举办本次浙江省中小学生健美操(啦啦操)锦标赛,不仅能展示全省中小学生体质健康和运动技术水平,在中小學生间营造热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风尚,更能弘扬校园体育文化、宣传浙江体育教育成果。

(通讯员 蒋荣良 詹强)