

一秒跑8米 目标一步3.5米 丽水学院李利踩着高脚有点酷

脚踏“高脚杆”，哨响“上马”跑，这是高脚竞速项目的特点。日前，丽水学院学生李利一段高脚竞速的视频在网上火了，他一步可以达3米，一秒可以跑8米，得到了网友们的点赞。李利现任丽水学院高脚队队长。曾获第九届中国大学生龙舟锦标赛100米直道竞速第一名、500米第五名；浙江省第七届民族传统体育运动会男子高脚竞速100米第一名、4×100米第一名；2022年丽水市“青聚浙丽”优秀实习生。截至目前已获国家级荣誉2项，省级荣誉7项，市、校级荣誉多项。发明专利申请1项、参与《中国民间文学大系》及教材编写整理1部。

初心为翼 梦想无垠

2001年出生的李利是体育教育专业的学生，三年前进入学校便被选拔参加浙江省第七届民族传统体育运动会训练。

“当我第一次了解到高脚竞速这种具有独特魅力和文化内涵的运动时，就被深深吸引。”随着对高脚竞速的深入了解和参与，以及对传统文化和体育运动的兴趣滋长，李利成为了一名高脚竞速运动员。这项运动对他而言，不仅仅是一项竞技体育运动，更是一种生活态度和精

神的象征。它代表着对挑战的追求，对团队合作的珍视，以及对个人成长的渴望。

两年来，李利坚持高脚竞速训练，一步可以达到3米，一秒可达8米，也在努力备战2024年11月第十二届全国少数民族传统体育运动会。他下一步的目标是，通过自己的努力，争取每步跑出3.5米的水平，一百米跑进12秒的成绩。

道阻且长 拨云见光

在高脚竞速的训练中，李利经历了许多挑战和困难，也收获了许多感动和荣誉。

2022年8月—9月，是他在参加浙江省第七届民族传统体育运动会的暑假集训期间。由于比赛的重要性，队伍的训练强度也比平时大了很多。“每天我和队友们都需要在操场上奔跑数个小时，同时还要进行各种技巧和体能训练。那段时间，我和另外一个队友因高强度的训练，鞋底以及侧面都磨穿了，脚趾甲盖都跑掉了好几个，经常训练完袜子都浸满鲜血，但是我们的领队王丽钰老师对我们的关心与鼓励，激励着我们坚持下去！”李利回忆。

跑一次破一次的双手双脚、一个个晶莹剔透的水泡以及无数次看不

到希望的训练……此前种种亦让他惧怕，产生放弃训练和比赛的念头，甚至集训期间多天迟到早退。李利被叫去谈话，按照惯例训练迟到早退1分钟罚跑400米操场一圈！在教练和队友的监督下，他在三天里累计罚跑了150圈，即60公里。发自内心的热爱、作为学校代表队一员的责任与使命促使他认真备战，最终李利和队友都在省比赛中取得了第一名。

脚踩高脚 心系传承

对于高脚竞速，李利认为它不仅是一项体育运动，更是一种文化的表达和传承。在当今快节奏的社会中，许多传统文化和习俗逐渐被淡化，而高脚竞速作为一种具有深厚历史背景和文化内涵的运动，它的存在和传承显得尤为重要。

它具有民族性、融合性、观赏性、灵巧性、集体性和对抗性等特点，还具有锻炼身体、提高身体素质、培养意志品质和团队合作精神的作用。其极高的观赏性和娱乐性，可以吸引更多参与和关注，人们可以更加深入地了解自己的民族文化和历史，增强民族自豪感和认同感，对于个人成长和社会发展都具有积极意义。

(通讯员 吕 恺 唐蓓芳 杜静宜)

浙江武术队 送课进校园

本报讯 3月27日，在杭州萧山区万向小学，一场别开生面的体育课正如火如荼地进行。这次活动由省武术队携手学校共同举办，学生们在体验中感受武术的魅力，从而培养对武术的兴趣和热爱。

活动当天，浙江省武术队的运动员们一展身手，精湛的武术表演赢得了在场师生们的阵阵掌声。拳术、刀术、剑术等各具特色的武术套路在他们手中演绎得淋漓尽致，不仅让学生们大开眼界，也让他们对武术产生了浓厚的兴趣。除了精彩的表演，运动员们还与学生们进行了亲密互动。

浙江省体育职业技术学院重竞技系副主任、武术队总教练沈建军表示，希望通过这次活动，不仅能让学生们领略到武术的精湛技艺，更能在潜移默化中培养他们的道德品质。通过将武术引入校园，让更多的孩子接触和学习武术，有助于武术文化的传承和弘扬。下一步，浙江省武术队将继续加强与学校的合作，将更多优质的武术课程和活动引入校园，不断创新教学方式和方法，让武术教学更加贴近学生。

(通讯员 时宇乐)

竞展锋芒

3月25日，2024年ZSBL浙江省第十七届中学生篮球联赛总决赛(初中男子组)在杭州市临平区乔司中学拉开序幕。本次比赛为期7天，共有10支代表队参赛，最后将于3月31日决出最终名次。图为东道主乔司中学对阵义乌市宾王中学。

通讯员 张六林



短讯

@绍兴

本报讯 3月26日，2024年越城区中小学生阳光体育运动会排球比赛在区体育中心和长城中学开打，来自区属中小学18支男女球队捉对厮杀。此外，绍兴市青少年武术套路锦标赛在柯桥区管宁实验小学举行，来自全市6支代表队128名运动员参赛。

(通讯员 何新海 向新春)

@嘉兴

本报讯 3月25日，2024年全国青少年网球排名赛暨中国青少年网球巡回赛(浙江嘉兴站)(U12-A1500第3-4站)在嘉兴国际网球中心开赛。本次比赛设男、女子单打，男、女子双打四个比赛项目，共吸引了来自北京、上海、浙江、江苏、湖北等省市的三百六十余位运动报名参加。

(通讯员 朱 杰)

@金华

本报讯 2024年浙江省中小学生乒乓球冠军赛(第一站)日前在金华市体育运动学校举行，共有来自全省11个地市902名运动员参加。

(通讯员 柳 杨)

运动小将玩转短式网球

在人们印象中，网球球大、拍沉，需要较强的力量、速度和耐力。近年来，在体育运动“启蒙小，成长早”的大趋势下，短式网球应运而生，让孩子从小打网球成为了现实。日前，“奔跑吧·少年”2024年绍兴市青少年短式网球锦标赛在上虞体育中心网球场挥拍，来自越城、柯桥、嵊州、诸暨等58名网球小将同台竞技，一较高下。

“下次我一定能赢你！打你一个4:0，打败你！”一场对决结束，遗憾败北的一年级选手沈煦博顶着一张软萌的脸，撂下了“狠话”。他说，虽然本次比赛中自己没拿到个人金牌，但拿到了双打和团体比赛的金牌。“回去好好训

练，下次一定要拿金牌！”沈煦博说。而他的对手许多耘，拿下了单项乙组男子单打冠军。“参加比赛，比出去玩更开心！”据悉，许多耘从幼儿园小班开始练习短式网球，寒暑假都不间断。“虽然训练很辛苦，但得到教练表扬、比赛获得成绩的快乐，就不那么辛苦了。和队友们一起训练、参赛，也是别的小朋友没有的经历和快乐。”

赛场上，有拿下一局的欢乐，就势必会有输了一场的失落。一个男孩在最后一球打完，他抱着拍子忍不住开始抹泪。领队、教练和队友们纷纷安慰他。其中一位家长说：“孩子能在体育运动中学会如何面对挫折，

网球这项运动需要独自上场，场上要在非常短的时间作出判断，移动步伐，可以很好地培养孩子的协调和反应能力，这对于孩子未来的生活学习都是很有好处的。”

上虞区教体局体育科相关负责人表示，上虞区的短式网球近年来有了长足进步。下一步，将持续构建和完善青少年网球竞赛、后备人才培养和输送体系，创新思维、整合资源，在网球运动的推广、高水平竞技人才的培养和输出等方面不断努力，积极打造具有上虞区域特色的青少年网球发展之路。

(通讯员 章 敏)

