多项目摘金！绍兴小将成田径场“多边形战士”

在日前落幕的绍兴市青少年田径锦标赛上，来自绍兴市长城中学的何妍洋在2010年龄组女子斩获200米金牌、400米金牌、4×400米金牌和4×100米银牌，是不折不扣的“多金王”。她之前还在省赛上获得跳远冠军，在市赛获得跳高冠军，由于出色的全面性被视作田径场上的“多边形战士”。

何妍洋瘦瘦的，一身运动服显得有些空荡，鼻梁上架着一副眼镜，扎了一个简单的马尾辫，给人感觉是秀丽和文静，说话的声音也十分轻柔，很难将其与运动健将联系在一起。

但这样的她在田径场上，就是妥妥的“多金王”。这几年，何妍洋蝉联了她所在年龄组的200米和400米市赛冠军。除了短跑，她在其他田径项目上也屡有收获。去年7月，何妍洋在2023年浙江省青少年儿童田径冠军赛上夺得甲组女子跳远和60米两枚金牌。在2021年绍兴市青少年田径锦标赛上，何妍洋夺得11岁女子组跳高冠军。

“今年，何妍洋开始主攻200米和400米，进步比较大，尤其是400米已经跑入1分钟以内。”何妍洋教练、长城中学体育老师鲁润凯说。由跳远转向200米和400米，是因为何妍洋在这两个项目上更具发展潜力。在鲁润凯看来，何妍洋的爆发力和耐力都很好，髋部打得非常开，步伐大，非常适合跑步。

2019年，长城中学被定为越城区田径项目训练点，何妍洋是第一批学员。她从小学三年级开始跟着老师练田径，一直以来注重练好田径的基础能力，而不是在某个项目上追求拔苗助长式的提升，因此，在各个项目上都表现出色。

在鲁润凯眼里，何妍洋有很多优点：在校训练时认真专注，时常琢磨技术动作的细节，假期网上打卡训练时，她总是第一个完成；赛场上很拼，生活也很自律，做到了训练和学习两不误。下课时间，她常常稍微活动一下，就开始写作业，每天的自修课也尽量高效利用。晚自习时，刚结束高强度训练的何妍洋容易打瞌睡，她就请同学和老师帮忙叫醒她。

五年来，何妍洋在教练的指导下，日复一日地在操场上刻苦训练，经常练到肌肉酸痛到动弹不得。“有时候会练到吐，但相对而言，我属于体格比较好，练到吐的时候较少。”她说。

虽然辛苦，但何妍洋从来没有想过放弃。她说：“是兴趣让我不断坚持，还有我特别享受田径场上自我突破后那种发自内心的愉悦感。”

同时，何妍洋也特别享受团队协作的过程。她和长城中学田径训练点的其他队友一样，会经常相互加油鼓劲，特别是比赛失利时会默默地陪伴和安慰。最近，何妍洋已经被省队选中进行跟训，这让她欣喜之余有些不舍。“有些舍不得学校的老师和同学。”她说。

（通讯员 王丽红）

皇马球星客串教练，青田这堂足球课不一般

“足球发展，一是需要兴趣，二是需要技术。在这里，我看到小朋友们既有兴趣又有技术，充满希望。”4月10日，西班牙皇家马德里足球俱乐部前队长马诺洛·桑奇斯走进“侨乡”浙江青田的江南实验学校，在与小球员们互动交流时如此说。

马诺洛·桑奇斯是西班牙皇家马德里足球俱乐部历史上著名的“皇马五鹰”之一，曾帮助球队获得过众多荣誉。现场，他带领小球员们练习颠球、传球、接球等技巧，并换上纪念款足球服，与小球员们合影留念。

马诺洛·桑奇斯受访时坦言，从西班牙的乡村走到世界足球的闪亮舞台，兴趣是他成长路上最好的老师。青田虽然只是中国的一个小县城，但在扎实的训练磨炼下，这里的孩子们同样有巨大潜力，能通过足球了解如何为人处世，茁壮成长，走向更广阔的世界舞台。

马诺洛·桑奇斯在与学校足球教练交谈时强调，比赛比训练更重要，“单纯的训练会让小球员们觉得这只是一项娱乐，只有通过比赛，才能让他们体会到足球这项运动的精神，在‘对抗’中快速提升兴趣和技能。”

江南实验学校体育教师、足球社团负责人蓝腾飞对此表示赞同。他在受访时介绍道，该校早在2019年就获“中国青少年校园足球特色学校”认定，如今共有3个足球社团，百余名学生参与其中，“如桑奇斯所言，我们经常组织学生们参加各级比赛，以此提高他们的积极性，而桑奇斯的到来，更是激发了他们的足球兴趣。”

（通讯员 周 健）

金华校园足球战犹酣

本报讯 4月7日-19日，一年一度的金华市中小学生校园足球春季联赛在兰溪激战，来自全市各县（市、区）107支队伍展开9个组别的激烈角逐。为了进一步激发学校的参赛热情，让联赛惠及更多学校，小学组男乙、女乙进行了扩军，参赛名额从原先的16支扩大到24支。

初中男子组的八强球队已产生，其中金华五中、金华九中，以及高中女子组的金华八中是当之无愧的明星球队。在3月底结束的浙江省中小学生校园足球联赛初中男子组总决赛中，金华五中夺得冠军、金华九中名列第三。女足方面，金华八中女足是夺冠热门，队伍在2023年11月打入了中国足球锦标赛女子U18组的前四名。小学组比赛中，金华市江滨小学、金东区孝顺小学和金东区实验小学等传统强队继续抢眼，各县（市、区）校园足球发展迅猛，相继涌现出不少新强队，具备一定的竞争力。

自2013年以来，金华市中小学校园足球联赛调整为一年双赛，再加上市本级三区联赛、各县（市、区）锦标赛，形成了市、县、校三级校园联赛体系，助力金华校园足球长足发展、持续发力。

（通讯员 叶 骏）

群测群力

4月9日，2024年诸暨市第十九届中小学生体育节体测运动会在诸暨市学生体质测试中心拉开帷幕，全市74所小学的3841名学生率先参测。

通讯员 周 青

短讯

@宁波奉化

本报讯 4月9日，2024全国U19青年篮球联赛男子组第一阶段（浙江宁波奉化赛区）在奉化体育馆圆满收官。有来自北控青年、吉林九台农商行、黑龙江男青、宁波富邦、江苏肯帝亚、福建浔兴、长沙湾田勇胜、福建青年8支球队参加此次全国U19青年篮球联赛男子组第一阶段的比赛。

（通讯员 周 力）

@德清

本报讯 今日，为期5天的浙江省中学生排球锦标赛暨第十六届中学生运动会排球比赛在德清县收官，本次比赛共有来自全省42支队伍460多名运动员参加。

（通讯员 张 佳）

@绍兴越城

本报讯 4月9日，2024年绍兴市越城区中小学生阳光体育运动会田径比赛在区体育中心田径场圆满落下帷幕。为期两天的比赛，来自全区46所中小学869名运动员同场竞技。

（通讯员 何新海）