

这场为期2天的“地毯芭蕾”比赛为何牵动人心

本报记者 洪 漩

10月12日,“高飞杯”2025年浙江省大众艺术体操公开赛在杭州体育馆收官。这场为期2天的比赛,汇聚全省近500名青少年艺术体操选手,为观众带来一场精彩纷呈的“地毯上的芭蕾”。

赛事设置了个人项目规定成套、个人项目自编成套、小集体规定成套、集体项目规定成套及集体项目自编成套五大类,涵盖了从幼儿到青少年的多个年龄组别。既为不同阶段的选手提供了展示平台,也全面呈现了浙江省青少年艺术体操的发展水平。

来自绍兴思跃艺术体操队小集体规定乙组的4位选手,身着绚丽的比赛服,伴随着节奏舒展肢体、跃动翻腾,动作精准流畅,配合默契十足,灵动的身姿与精湛的技艺,赢得了现场观众此起彼伏的掌声与喝彩。“通过比赛我感觉自己成长了一些,只要大家齐心协力,就能把动作做好。”赛后,选手王季宸则落落大方

地分享参赛感悟。

“整体表现还挺满意,这次带她们出来主要是增强自身经验,开阔眼界。”本次比赛拿到一金、六银、五铜的绍兴思跃艺术体操队的教练杨诗怡介绍,此次她们共派出41名选手,参与各年龄组别的角逐。为此,队员们充分利用国庆和中秋假期全力备战。通过与其他队伍同场竞技,队员得以近距离观察高水平队伍的表现、学习先进训练模式。“对我这个年轻教练来说,这也是一次难得的交流学习机会,能在和同行的探讨中提升自己的执教能力。”

当前,艺术体操逐渐走进校园,受到不少学校的青睐,杭州萧山区高桥小学就是其中之一。此次比赛,高桥艺术体操队共有19名队员参赛,教练席悦难掩欣喜:“孩子们发挥出优于平时训练的水平。这个平台很棒,场地布置等都很专业,孩子们沉浸式体验比赛,对提升她们的自信心很有帮助。”另一位

带队教练叶菁菁则表示,学校借助课后服务的形式扩大项目覆盖面,并通过校队选拔机制建立长期培养体系,实现普及与培优的兼顾。

选手们赛场上的惊艳亮相,离不开背后的刻苦准备。背景板后并不宽敞的备用区域,小选手们在抓紧时间做着最后的赛前冲刺。来自杭州继承者艺术体操俱乐部的徐清扬与搭档楼宜萌,反复磨合细节,力求每个动作精准无误。这份专注和坚持终有回报,最终,她们收获了小集体规定乙组二级圈项目一等奖。

在靠近舞台的观众席上,徐清扬的母亲陈峰春目光始终紧紧追随女儿的身影,欣慰地表示,孩子练艺术体操这几年变化显著。“艺术体操符合我对‘体育+美育’的综合期待。她小时候是个小胖墩,练了艺术体操后不仅身材修长挺拔,在校的体育成绩也名列前茅,更重要的是,训练还增强了孩子的韧性。”令陈峰春惊喜的

还有,艺术体操强化了孩子的专注力,还间接助力学科表现。“尽管也曾考虑过将体育作为升学的备选路径,但是最终还是觉得回归初心,让孩子通过训练认识到运动锻炼对个人健康和发展的长远益处,能够受益终身才是最终目标。”

“从参赛选手来看,年龄跨度较大,这其中既有业余选手,也有我省青少年后备人才。”赛事裁判长、国际级艺术体操裁判徐恬表示,艺术体操项目如今在浙江蓬勃发展,各类艺术体操俱乐部不断涌现。同时,中国艺术体操队夺得巴黎奥运会团体全能冠军,也为项目发展起到了助推作用。本次比赛不仅是全省青少年艺术体操水平的一次集中检阅,更是推动该项目在群众中,特别是青少年群体中普及与发展的重要一步。赛事通过搭建“培训-展示-竞技”的完整链条,致力于发掘和培养更多艺术体操后备人才,为孩子们提供一个实现梦想、展示风采的专业舞台。



合力

10月13日,衢州市柯城区教工幼儿园举办“快乐共成长”幼儿趣味拔河比赛,旨在促进幼儿体能发展和团队协作意识,强壮幼儿骨骼。考虑到幼儿的年龄特点,比赛采用彩色软质拔河绳,避免摩擦伤害。

通讯员 吴铁鸣

世界冠军为台州小记者解锁“燃力”跑步课

“跑步不是蛮干,找对方法才能越跑越轻松!”近日,玉环市政府大院2号会议室内,世界冠军陈盆滨的声音在课堂上响起,16名台州小记者与机关干部共同参与的“燃力”跑步课就此拉开序幕。

陈盆滨结合自身十余年经验,分享了实用的跑步技巧。他强调,跑步发力的关键在髋关节和踝关节,蹬地时集中发力形成向前推力,腾空阶段则要让大腿、小腿肌群放松,避免用脚部“扒地”消耗多余体力。他还用“锤子砸地”打比方:“落地越重,对身体的冲击力越强,越容易受伤,前脚掌先着地再过渡到全脚掌,能更好地保护膝盖。”

面对小记者“为什么跑步总在班级倒数第三”的提问,陈盆滨笑着回应:“跑步成绩不是一蹴而就的。很多人刚开始就急着追速度、加跑量,反而容易受伤。可以先从走路练肌肉基础,再循序渐进开始跑,比如5公里坚持练一年,基础打牢了,进步自然会来。”他坦言自己也曾有“慢半拍”的时候,但只要坚持训练、找对方法,就能慢慢缩小差距。

随后,大家转战玉环环山小学操场,将理论转化为实践。陈盆滨现场示范正确跑姿,逐一纠正小记者们的动作,提醒大家“发力点只在蹬地一刹那,全程保持放松”。从摆臂幅度到落地节奏,小记者们跟着冠军的指令反复练习,原本“蹦蹦跳跳”的跑姿渐渐变得沉稳流畅。

活动结束后,小记者们纷纷分享感受。“原来跑步不是‘使劲跑’就行,陈老师教的‘用髋发力’真的省力多了!”一名小记者边擦汗边说。还有小记者表示:“以前觉得跑不过别人很沮丧,现在知道坚持练基础更重要,以后我要按冠军的方法好好练!”更有人直言:“跟着世界冠军跑步太酷了!”

(通讯员 蔡克琴)

嘉兴学子亮相俄罗斯国际冰球交流赛

本报讯 近日,来自中国、俄罗斯、哈萨克斯坦的12支少年冰球劲旅参赛的俄罗斯“金冰球”国际青少年冰球交流赛落幕。清华附中嘉兴学校冰球队作为中国代表团组成成员,全程参与交流活动。

在赛场上,清华附中嘉兴学校冰球队的成员们以青春的速度与力量亮相。他们还参观了俄罗斯青少年冰球训练基地,与当地球员展开战术交流与技术切磋,汲取俄式冰球中团队协作与战术布局的精髓。

这是一次跨越国界的运动切

磋。尽管连日来行程满满,队员赵博荣一直处于非常兴奋的状态。他说,很高兴结识了很多新朋友,相信友谊之花会在大家心中久久绽放、生生不息。比赛时拼尽全力,参观时认真记录,交流时特别热烈。潘俊丞觉得:“这是一段难忘的旅程,既是运动会友,也让人更加铭记历史,懂得和平的可贵。”

在国家“北冰南展”战略引领下,清华附中嘉兴学校依托体教融合模式,在师资团队建设、人才储备建设、课程体系建设、人才一体化建

设、赛事育人功能建设等方面,已经构建起冰球、短道速滑、花样滑冰项目闭环式培养体系,其冰上项目已发展成为嘉兴一道独特风景,在全省、全国都颇有影响。仅冰球项目,学校已经形成全学段培养体系,常年在训学员255人;小学和初中部的人才培育形成了稳定梯队,高中阶段已培育半职业化运动员18人,实现竞技人才培养新突破;学校相继承办过浙江省青少年冰球锦标赛、全国青少年冰球挑战赛等。

(通讯员 杨 茜 谢雪平)

区、萧山区等的5所学校的近80名门球小将组成的8支球队参与锦标赛。

(通讯员 傅玉山)

@宁波北仑

本报讯 10月13日,宁波市北仑区中小学生篮球超级联赛(中学组)收官,全区34支中学男女篮球队、540余名球员参赛,共开展84场比赛。决赛将于11月7日至8日在北

仑区体艺中心打响。

(通讯员 李欢腾)

@宁波奉化

本报讯 10月10日,2025年宁波市奉化区中学生羽毛球比赛收官。本次比赛,共举行68场高强度较量,来自全区各初级中学、高级中学及高职学校的9支代表队、100余名选手参赛。

(通讯员 周 力)



短讯

@杭州

本报讯 10月12日,杭州青少年门球锦标赛活动举行。来自杭州春芽实验学校、美术职业学校和余杭