

从奥运冠军到浙大老师 王懿律分享高强度比赛心态调适之法

本报记者 孔乐佳 潘笑坤

4月27日,苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛正在火热进行。而此前两天,在杭州,东京奥运会羽毛球混双金牌得主,现任浙江大学公共体育与艺术部高级讲师王懿律4月25日给浙大学生带来了一场“冠军之夜”的讲座。

活动现场,他在5米外将羽毛球打入框、穿透纸板箱,其精准度与力度让现场观众大饱眼福。为了挑战“鸭哥”,不少学生背着球拍有备而来,可真上了“擂台”才发现这两个动作并不简单,有学生体验后忍不住感叹:“不愧是奥运冠军!”

在读研究生任天骐特地从玉泉

校区赶来紫金港校区,最终将羽毛球成功抽入纸板箱,获得王懿律亲笔签名的羽毛球和球衣。任天骐是一名羽毛球爱好者,在不久前的浙江大学“三好杯”羽毛球赛中获得混双16强的成绩。“这是我第一次和‘鸭哥’近距离接触。挑战的时候,他一直在旁边鼓励我,我觉得‘鸭哥’很亲切、很有耐心,他还邀请我去上他的课。”对此,任天骐直呼:“终于圆梦了。”

在互动交流环节中,王懿律不仅讲述了“鸭哥”外号的由来、在浙大上课的趣事,还毫无保留地分享自己在高强度比赛中的心态调整秘诀。

“我觉得最重要的是大家要去习惯压力,因为压力是没有办法解决的。如果在赛场上一直考虑输赢,肯定打不好比赛,但是当我忘记输赢,专注于比赛,就会自然而然地缓解紧张情绪。”他以亲身经历建议同学们将压力转化为动力,真正投入到每一道题目、每一次考试、每一次研究中,反而会收获意想不到的结果。同时,他还结合自身丰富的双打比赛经验,讲解了如何与队友配合默契、相互包容,在团队中发挥关键作用,共同为团队荣誉而战。

对于苏迪曼杯,许多热爱羽毛球

的学生都关心国羽是否能冲击四连冠。王懿律直言,中国队在男单、女单、男双、女双和混双五个单项中实力均衡,比起其他队伍有某项短板更占优势,再加上主场作战,相信中国球迷及本土办赛能为国羽提供更多支撑与保障。“我希望中国队能捧杯。”王懿律笑着说。

从奥运冠军到浙大老师,王懿律加快适应身份的转变。比起成绩,王懿律更希望学生能够通过他的羽毛球课爱上体育运动,“我希望同学们享受这项运动,我想这也是体育教育很重要的一部分。”

▼4月28日,2025浙江省“海豚杯”3V3幼儿足球嘉年华(杭州站)在杭州市萧山区丰北公园海豚娃娃幼儿足球中心火热开赛。来自全省各地近100多名小球员驰骋绿茵场,共圆足球梦。

通讯员 李清颖



足够精彩



▲4月26日,在金华永康市南苑中学足球场上,巴西教练法布里西奥带着学校刚组建的男子足球队队员们训练。教练团队的加盟,不仅带来了先进科学的训练体系,更从技术、文化和体系等多个维度推动永康校园足球生态实现全面升级。

通讯员 于兴勇



短讯

@杭州

本报讯 4月26日,杭州师范大学附属第一小学2025春季趣味运动会落幕。本次趣味运动会以个人竞技项目和团队协作的趣味运动项目为主,在锻炼个人体能的同时,考验各个班级的团队协作能力。

(通讯员 任晏沁)

@绍兴

本报讯 日前,绍兴市鲁迅小学教育集团在迪荡湖公园举行“奔跑吧,四独娃”亲子环湖跑活动。200余组家庭以运动展现家校协同育人成果,让体育锻炼与品格培养深度融合。

(通讯员 何新海)

@舟山

本报讯 4月26日,2025市第八届全民体育生活节舟山市第三届幼儿体育大会棋类表演大赛暨浙江省幼儿体育大会棋类表演大赛(舟山)选拔赛在舟山市定海凯虹广场拉开帷幕。本次比赛吸引了全市23所幼儿园、21所小学的80余名小棋手参与。此外,舟山市正行幼儿园大班“篮球嘉年华”活动在园内篮球场火热举行。大班段师生及家长齐聚一堂。

(通讯员 沈慧萍)

@宁波奉化

本报讯 4月26日,奔跑吧·少年2025年宁波市奉化区小学生篮球比赛在奉化区体育中心灯光篮球场收官。有来自全区各镇(街道)中心级小学、区属小学的15支男、女队190余名小选手,共享篮球运动带来的快乐。

(通讯员 周力)

大运河畔 千人共“武”巩式通臂拳

本报记者 高玲玲

本报讯 4月25日,杭州市人民小学以“武韵燃动少年志 踏响武林新征程”为主题,举办第四届校园“武林大会”,千余名师生以武会友。

作为拱墅区首批“巩式通臂拳非遗传承学校”,人民小学自2021年起便将这一百年拳种纳入日常教学,邀请巩式通臂拳第三代传承人周凡现场教授。“从基础的武术操到通臂拳单操,再到通臂拳组合动作,四年多

的时间里,由浅入深,让全校学生学习、了解了这项传统武术。”周凡是学校501班熊天佑的偶像,他说最喜欢巩式通臂拳的黑虎掏心、白鹤亮翅等动作,希望像周老师一样成为传统武术传承者。

值得一提的是,本届大会引入亲子方阵,孩子们带着爸爸妈妈共同展示巩式通臂拳基础招数。四年级学生王景程的妈妈刘云云说,儿子学习

巩式通臂拳四年,几乎每天都会在家里练习,耳濡目染的,她已经学会了很多招式。

该校党总支书记廖红介绍,学校以武术为纽带,构建“武育神韵”课程体系,将武术与德育、美育结合,形成“以武育德、以武强体、以武明智”的特色育人模式。“从‘人人会打一套拳’到‘人人精通通臂拳’,我们正从普及走向精研。”

这所学校的运动会刮起了“科技风”

本报记者 陈素琴

本报讯 科技与体育能碰撞出怎么样的火花?4月26日—4月27日,杭州绿城育华翡翠城学校举办了一场以“跃动青春 智创未来”为主题的春季田径运动会。

入场式上,各班级代表队以“科技+运动”为创意核心,带来了一场极具想象力的表演。最令人瞩目的是机器狗“小白”的加入。“我们提前让学生适应操作,展现的效果很完美,特别有成就感!”体育老师胡浩轩在采访中说。

据悉,本届运动会除了科技与体

育的融合外,最大亮点是让学生成为运动会的主人,学生会、团支部、少先队代表参与运动会的策划与组织。老师肖华龙说:“运动会为孩子们提供了展示的舞台,而科技元素让不同兴趣点的孩子都能找到存在感。有些孩子原本是‘运动困难户’,现在却成了赛场上‘科技小达人’。教育需要多元的切入点,科技与体育的跨界融合,正在激活更多可能。”此外,很多家长也来到现场。704班严泽清家长说:“以前总觉得科技在日

常生活接触不多,没想到在运动会上就能触手可及。各类形式各异的展示,也是科技赋能运动场的具象化体现。”

校长方建兰表示,希望同学们把赛场上的拼搏精神与对科技的好奇心结合起来,在未来的学习生活中,既能像运动员一样挑战自我,也能以科学家的思维探索未知。“我们希望通过这场运动会传递一个理念:科技不是冰冷的代码,而是连接梦想的桥梁。”