

2014韩国仁川亚运会刚刚落幕, 鄞江中学校园里, 关于一位田径小将的讨论热度依旧不减。他叫陈柯, 是学校2008届学生, 不久前, 亮相仁川亚运会男子4×400米和400米栏两个项目。

陈柯的每一场比赛, 鄞江中学数学老师汤传诚都会准时守在电视机前。原来这个首次参加亚运会的高高瘦瘦的男孩曾是汤老师的学生, 虽然陈柯离开学校多年, 但师徒感情一直很好, 直到现在两个人还一直保持着频繁的联系。

吴彦 华君

中国跨栏小将陈柯 曾就读鄞江中学

田径路上, 高中时期班主任常为其疏导减压



陈柯早前在上海集训备战本次亚运会。

学生时期运动天赋尽显

与宁波很多竞技体育选手不同, 今天24岁的陈柯曾在鄞江中学学习两年后, 才被直接输送到了省队。在鄞江中学体育史上, 陈柯是一个传奇般的人物。多项校运会纪录都由他保持。学校田径教练李东红老师说, 陈柯从小身体条件非常好, 高中时身高就达到了1米87, 加上训练刻苦, 是学校历史上的田径王, 如今, 能代表中国站亚洲起跑线上, 在他看来, 并不是一件很意外的事, “近些年, 为了实现参加亚运的梦想, 他的训练比赛都很忙, 不过这小子真不错, 应该算是现在宁波田径第一人了。”

翻开陈柯的履历, 他的运动天赋显而易见。进入高中, 他连续三年打破鄞州区高中组跨栏项目的最高纪录。2007年, 代表鄞州区参加市运会, 打破了男子110米栏全市纪录。2008年, 他正式成为浙江省田径队的一员。经过五年的磨砺, 在去年全运会上, 陈柯一举夺得了男子400米栏的亚军, 并凭借优秀的表现, 入选了此次中国代表团出征仁川亚运会的

名单。9月24日, 结束了在上海的集训后, 陈柯跟随大部队奔赴仁川。这次亚运会, 他参加的男子4×400米接力获得第五。

体育路上“伯乐”相助

李东红是陈柯在体育道路上的“伯乐”, 是他将陈柯从横街中学发掘出来, 招到了鄞江中学。“那时候, 陈柯练的是低栏, 但他爆发力好、弹跳性强等体育天赋已经展露无疑。”

渐渐地, 随着比赛级别的提高, 陈柯由跨栏改为跨高栏。由于跨栏的高度有变化, 刚开始练习时还不习惯, 脚要抬得更高些, 陈柯的脚踝常常撞到栏框, 撞的次数多了, 脚踝的皮常常破了一层又一层, 结痂了一撞击又破了, 李老师劝他去看医生, 陈柯总是拒绝, 穿上毛线袜继续训练。

先天的运动天赋, 加上能吃苦耐劳、不怕累的运动精神, 到了高三, 陈柯的运动水平有了新的突破, 评上了国家二级运动员。也正是那个时候, 省体工队看中了陈柯, 想招其入队, 但是, 进入大学深造同样吸引人。面对双重选

择, 年少的陈柯找到李老师述说心事。

李老师耐心地为“出谋划策”。“当时我与他说, 他的运动天赋太难得了, 不去体工队太可惜了, 很可能错过职业生涯发展的最佳时期。何况, 国家二级运动员两年内都有效, 在体工队若是成绩不好, 再参加全国高考也不迟。”

为了让陈柯安心入队, 李老师还主动到陈柯家里为其规划未来, 让父母对孩子的未来更加放心。

“事实证明, 我们的决定是对的, 力气真没白花, 陈柯这孩子真争气!” 李老师一边说着, 一边情不自禁地竖起了大拇指。

常找班主任排解负面情绪

高中时期, 还有一位老师在陈柯的人生中颇为重要。他是陈柯高中时期的班主任, 也是跟他关系最铁的老师汤传诚。

虽然国家队平时训练比赛很忙, 但陈柯仍经常通过短信、QQ等通讯工具和汤老师联系, 每次集训后短暂的休整期, 回到宁波, 陈柯都会回母校看望汤老师, 陪老师打篮球、吃饭。

汤老师回忆, 当时篮球队里, 陈柯的技术是数一数二的, 但他从来不因为自己球技好就不听命于老师, 反而是训练最勤奋的队员, 从不偷懒。

“现在他成了名人了, 一点没有明星的架子, 看到有校队学生在那里训练跑步、跨栏, 他总会主动上去点拨。”陈柯的平易近人令汤老师印象深刻。

陈柯来自农村, 平时有点调皮, 学习态度也不是很好。汤老师欣赏他的体育天赋, 经常找陈柯谈心, 劝他在搞好体育同时也要加强文化学习, 为了让陈柯信服, 汤老师还拉来了以前一位考入北师大、后来担任市体校主任的学生现身说法, 终于让陈柯转变了学习态度。

这次到仁川后, 由于太想比好, 陈柯在思想上有些压力。汤老师就陪他聊天帮他释放压力。汤老师的安慰让陈柯感觉轻松了不少。

原本在四年前, 陈柯就有希望参加广州亚运会。但在全运会决赛时发挥不佳, 最终差了一个名次没有拿到去广州的机票。

“这是个脚踏实地的孩子, 暂时的失败让他更加懂得付出, 更加珍惜每一次大赛机会, 明白这次的机会来之不易, 相信他的梦想一定能实现!” 汤老师对曾经的学生信心百倍。

鄞江中学: 体育带给学生无限成长可能

鄞江中学的学生能站上亚运会的赛场, 并非偶然。记者发现, 学校还有许多学生也跻身全国级、世界级大赛。原来, 鄞江中学一直坚持利用重校资源开展“教体结合”教学, 几年下来, 通过普及性、特色性的体育活动的开展, 学校不但挖掘出一批又一批体育人才“潜力股”, 也让全体学生的身体素质得到了明显提高。更为重要的是, 体育带给了学生快乐、拼搏、团结、合作等积极向上的精神, 这也是体育教育带给学生的成长魅力。

“教体结合”发掘体育潜力股

鄞江中学校长马明康认为, 当前独生子女现象比较普遍, 学生在团队合作、个人诉求、相互融合等方面缺乏受教育的机会。如何让学生正确对待合作与竞争, 是教育的永恒话题。

学校倡导这样的理念, 同时也是脚踏实地地去实践的。

鄞江中学先后引入宁波市青少年女子柔道队和宁波市第二少体校, 创办鄞州重竞技学校, 实践“教体结合”办学模式, 打造体育品牌。多年来, 学生运动员参加各级各类比赛并捷报频传, 获国家级以上比赛金牌50余枚, 省级金牌600余枚; 选送的柔道选手在国际比赛中获得金牌, 在2013年全运会获银牌; 拳击选手在伦敦奥运会获得银牌、铜牌和第五名。

鄞江中学利用重校资源, 积极开展“教体结合”教学, 即鄞江中学与重校在文化课教学

与体育教学上互相渗透、融合。学校聘请重校教练, 在体育课中开设柔道、跆拳道、武术、散打课程, 丰富体育课程内容, 使学生既熟悉了四个项目, 又锻炼了身体, 学习了技术。

在“教体结合”教学模式推动下, 不少学生站上了省级、国家级比赛的赛场。学校4名运动员进入国家级运动队。其中, 陈柯同学获2014年仁川亚运会男子4×400米第五名, 2013年全运会400米跨栏银牌; 王璐同学师从朱志根教练, 与孙杨同门, 多次获浙江省青少年游泳冠军; 校男篮多次获得区篮球联赛冠军并两次参加浙江省中学生篮球联赛。

2013年, 学校通过评审成为“国家奥林匹克体育后备人才基地”。2014年全国啦啦操锦标赛, 鄞江中学啦啦操队获花球课间啦啦操示范动作、街舞课间啦啦操示范动作两项冠军, 如今, 啦啦操已在全校进行推广, 学校目前正在申报成为全国啦啦操培训基地。



校运会上, 同学们个个英姿飒爽。

每位学生每天体育锻炼一小时。学校建有体育馆、重竞技馆, 建设了标准运动场、足球场、网球场、羽毛球馆、乒乓房等, 体育组及时购置各种体育器材, 为师生体育活动提供了良好的条件。

为了让人人都有参与的机会, 学校进行了运动会改革。除竞技比赛外, 增加师生趣味活动比赛。如适合学生参与的袋鼠跳、摸石过河、20×60接力、投篮、十人跳大绳; 适合教师参与的投篮、踢毽子、飞镖、十人跳大绳等, 让全校1500余名师生体验团队合作的精神, 享受运动的乐趣。

“学校在全市体育运动会上成绩一直很突出, 但那只跟少数体育尖子生有关。我们同样关心每一位学生的体质健康状况。”马明康介绍, 学校有22个学生社团, 学生们可根据个人兴趣爱好选择加入, 由相关体育教师负责开展活动。篮球社、乒乓球社、田

径社、健美操社、网球社, 这些体育类的社团很受学生们欢迎。“学生们在社团里玩起来, 了解体育文化, 培养体育精神, 比一味的体能技巧更重要。”

只有教师有了勤于锻炼的意识, 才能使其鼓励和支持学生参与锻炼。针对教师, 学校工会推出健康积分卡, 达到一定的积分可获得相应的奖励, 使全体教师投身于积极的体育锻炼。学校各类群体活动俱乐部或协会由专人负责, 定期或不定期开展相关活动。学校教工羽毛球队摘得鄞州区教育工会羽毛球比赛的冠军。学校的群众体育蓬勃开展, 学校被评为2010年至2013年度浙江省群众体育先进单位。

“一个好的学生, 个人成绩不能说不重要, 但更重要的是他今后作为一个社会人所拥有的良好品质, 不怕困难, 不畏失败, 将个人与集体紧密结合。这些, 就是体育带给学生的无限成长可能。”马明康说。

吴彦 华君

体育锻炼利于塑造健全人格

在比赛中, 有胜利就有失败, 在生活中没有常胜将军, 最重要也是最难得的是胜不骄, 败不馁。体育, 恰巧就有培养学生善于承受挫折与压力的魔力。

体育工作一直以来都是鄞江中学的重头工作。体育工作摆上学校重要议事日程, 并列入学校年度工作计划。

学校各项体育运动开展得有声有色, 保证

本版图片由学校提供