

“放假又能好好踢几场了。”效实中学高一学生周乐天昨天下午前往体育中心，与市足协青训营的队友们畅快地踢了一场球。对于爱运动的阳光少年们来说，寒假“运动模式”已经开启，足球场、健美操俱乐部、攀岩馆等运动场所，都有不少青少年玩得很嗨。



周恒丞在攀岩。

## 足球训练一身汗 跳操攀岩很酷炫

### 阳光少年开启寒假“运动模式”

#### 足球少年不惧低温冷风

昨天下午4点多，气温只有两三摄氏度，风也不小，但是体育中心笼式足球场一派热火朝天，只穿一件单薄球衣的周乐天浑身是汗。周乐天说，“学校里周一到周五共三节体育课、两节社团课、一节活动课，我选的全部是足球，所以几乎天天踢球。周末和节假日，只要有空我还是喜欢来体育中心找队友。”

周乐天小学四年级就参加市足协青训营并作为主力参加过不少省市比赛，转眼间已是面临高考的高中生。“父母没有反对意见？”记者问他。周乐天回答：“学习和踢球，都是靠自觉努力吧，只要考试成绩不落下，我爸妈不会来说我……”

几十名踢球少年中，宁波艺术实验学校东校区一年级学生王至是年龄最小的球员。从2015年起，他作为娃娃组选手已经连续参加过三届“宁波晚报杯”五人制足球赛。他告诉记者：“踢球一点都不会觉得冷。”镇安小学三年级学生王鹏云也跑得冒汗，这名爱运动的孩子，1月1日那天起了个大早和父母参加了元旦迎新长跑。“元旦迎新我全程都是跑下来的，中途没有走路，经过补给站都没停下来喝过水。这次寒假足协青训营有一个星期免费培训课，我肯定每天都要来。”



毛小米参加健美操身体素质练习。

#### 二年级女生成攀岩高手

放假以后，邱隘实验小学二年级女生郭恺欣每天都到五一广场的攀岩馆“报到”。“经常在这里玩的几十名孩子中，她是最厉害的，很多年纪比她大的男生都比不过她。”教练牛纲对小姑娘赞赏有加。

郭恺欣特别喜欢体育，4岁开始练拉丁舞，5岁开始学游泳，去年发现这处攀岩馆之后才有了新鲜玩法。“每个项目都好玩。”她说，放假后每天上午写作业，下午和晚上要么游泳要么攀岩。这个攀岩馆里有6条难度不同的线路，其中难度高的线路很多高年级男生都上不去，但郭恺欣可以。“可能小时候参加运动多，孩子身体底子好吧。”郭恺欣妈妈说，孩子以后学习紧了也是要拼身体的，现在重点让她保持好的学习习惯，同时鼓励她多锻炼。

赫德实验学校七年级男生周恒丞昨天也在攀岩馆玩了两个多小时，“到没力气爬上去为止”。“以前在电视上看过攀岩，觉得挺酷，后来知道这里有场地就来玩了。”他从去年暑假开始入门，现在已经有不少感悟，“上去之前应该多思考设计下，一旦往上去了就要果断，不然半空里一犹豫多半要失败。”周恒丞说“锻炼都是好玩的”，这个假期里他的运动计划除了攀岩还有高尔夫球、篮球等。

#### 健美操让孩子美丽未来

在腾飞青少年健美操俱乐部里，昨天也有六七十名孩子开心地蹦蹦跳跳。祁欣好是海曙中心小学二年级学生，打算利用假期提高水平。祁欣好的妈妈说，一年前让孩子体验过一次健美操，结果她喜欢上了，就坚持了下来，每周都练习。在妈妈眼里，这项运动起到很好的调剂作用，“小孩子应该动静结合。平时上课、写作业时间长，经常是含胸弓背的姿势，练习健美操以后她会经常做抬头挺胸动作，节奏感和协调性也都强了许多。健美操运动看着就很阳光很健康，凡事重在坚持吧，多练习几年对孩子的身体素质、体型方面肯定都是有好处的。”

7岁的毛小米则是新城第一幼儿园的小朋友，她说“教我们跳操的老师都好漂亮”。记者问她长大了是不是也要这么漂亮，她一个劲地点头。

健美操队伍中男生比例偏低，宁波艺术实验学校的乐孙涵是其中一位男生。教练李彬彬告诉记者，健美操其实是男女生都适合参与，所以进学校开展培训活动时特意挑选几名身体条件好的男生重点训练。“因为我体育本来就很好，结果就被挑中了，我们班只有我一个。”乐孙涵有点小自豪。

记者 戴斌 文/摄

## 苏炳添 破60米亚洲纪录

新华社电 在4日进行的国际田联世界室内巡回赛卡尔斯鲁厄站的比赛中，中国短跑名将苏炳添在60米决赛中以6秒47的成绩夺冠，并打破了由自己保持的亚洲纪录。

此前苏炳添在柏林的比赛中跑出6秒55，获得新赛季首冠。在本站比赛中，苏炳添在预赛中以6秒53晋级决赛。随后的决赛，身处第六道的苏炳添以领先第二名近一个身位的优势夺得了自己的赛季第二冠。其6秒47的成绩也比自己之前所保持的亚洲纪录快了0.03秒。

赛后，苏炳添在自己的微博中写道：“再次感谢小团队，6秒47属于中国的时刻！享受比赛，快乐跑步！”

据悉，苏炳添将在6日亮相在德国杜尔塞多夫举行的室内赛。



苏炳添在颁奖仪式展示奖杯。

## 惠若琪 宣布退役

新华社电 中国女排里约奥运会夺冠功臣之一、中国女排前队长惠若琪3日在江苏常州宣布退役，江苏女排用一场联赛胜利为这位26岁的昔日队长送上“告别祝福”。惠若琪在退役仪式上说：“‘毕业’是一个新起点的诞生，惠若琪今天再出发。”

作为中国女排前队长、里约奥运会夺冠功臣之一，惠若琪因为身体原因无法继续打球，在2017年帮助江苏女排夺得全运会冠军后，她就不得不考虑退役的事情，这个赛季她没有再出场打球，而是成立了惠若琪女排发展基金会。

在退役仪式上，江苏女排队员们一一送上祝福的话语，朱婷等国家队友和孙玥等女排前辈也通过视频短片送上祝福。惠若琪球迷会还以“不畏将来，不念过往”为主题，为自己的偶像准备了书信、长卷、鲜花、蛋糕等一系列惊喜。



惠若琪在仪式上观看昔日国家队队友的祝福视频。