

这堂训练课 “杨老师”手把手指导

昨天,杨倩回到母校宁波体育运动学校。在开始自己启蒙训练的射击馆,杨倩端起了当年用过的枪,还参加了学校冬训动员大会,为师弟师妹们鼓劲。



杨倩(右)在与金敏倩交流。 记者 戴斌 摄

体校射击馆里,师弟师妹们用认真的训练来迎接奥运冠军师姐的到来。杨倩用过的那把气步枪,现在已经传承到14岁的小队员金敏倩手里。杨倩专门走到金敏倩身边,和小师妹进行了交流。

“感觉自己责任更大了,毕竟我接过了杨倩师姐的枪,必须更加努力才配得上这把枪。”金敏倩透露,自己在交流中专门向杨倩姐姐讨教了一些问题,比如怎么调整状态等,为以后参加比赛做好准备。

杨倩还从金敏倩手中拿过枪,站到靶位上试了试射击姿势。“我的训练是从这里起步的,在这里我训练、生活了那么多年。”杨倩说,一走进学校就感觉特别亲切,“希望师弟师妹们为了自己的理想和梦想加油努力。”

进入体校射击队才一年多的小队员王惠一,还拿出了自己亲手画的画,请杨倩师姐签名留念。画中,有一位射击运动员,有奥运五环,有代表东京的富士山……“这幅画我用了三天时间才画好,一直等着杨倩姐姐回来,请她给我签名。”王惠一的言语之间,是满满的崇拜,她说会努力训练,以后也争取好成绩。

仰望杨倩的金敏倩、王惠一等小队员,像极了当年崇拜师姐王成意的杨倩。王成意是2004年雅典奥运会铜牌得主,和杨倩同样师从于启蒙教练虞利华。这一次,体校射击队步枪项目的几代运动员和教练员

同框留影。

“金敏倩在队内并不是成绩最好的,将杨倩用过的枪交给她,是对她近期进步较快的一种表扬,希望她再接再厉。”王成意现在是宁波体校的射击教练,她告诉记者,枪械传承对于年轻运动员来说是一种莫大的鼓励。

接下来在礼堂参加冬训动员大会时,杨倩再度深情回忆:“也是在这个舞台上,当年我曾和同学们一起载歌载舞,表演过元旦节目,为了节目更出彩,我们会在课间、夜自修、寝室熄灯后讨论怎么出场、怎么串场、穿什么服装。回想起说说笑笑、打打闹闹的体校生活,无比珍贵。刚刚我回了趟射击馆,站在我最喜欢的靶位,摸摸自己曾经用过的枪,一切都是满满的回忆,暖暖的。”

她为师弟师妹们送上鼓励:“世界上最难战胜的不是别人,就是你自己。我也曾经畏难、退缩、逃避过,但其实人生没有那么多选择,除了选择积极努力向上,我们要克服惰性,认认真真对待每一次训练、每一次学习,你稀里糊涂也是一节课,认真努力也是一节课,区别在于你可以收获的成长不一样,尤其在日积月累之后,差距就更大了。我愿和你们一起共勉,‘立志、勤学、拼搏’,为自己的未来努力加油,你想要的人生,都藏在你自己的努力中。我相信你们一定可以做到,可以做好!”

记者 戴斌 通讯员 陈皎宇

“来,我先带大家跑几圈,一起热热身……”昨天,鄞江中学的同学们在校体育馆听了一堂特殊的体育课,指导他们的,是里约和东京两届奥运会冠军石智勇!

据介绍,宁波市正在构建集课内课后、校内校外于一体的素质教育培养机制,以进一步助推“双减”政策。此次邀请奥运冠军石智勇上体育课,是其中内容之一。



石智勇指导学生训练。 记者 俞素梅 摄

这堂体育课 “石老师”上得很认真

这节课围绕着核心力量训练而进行。上课开始,石智勇先带着同学们跑了两圈,随后,单腿跳跃、高抬腿,以及腰腹训练、上肢训练、颈肩部训练等各种动作一一展开,石智勇挑了一些难度不太大的训练动作,先示范一遍,再让同学们跟着他一起练。“做这个动作背部要夹紧,它可以起到缓解久坐学习的疲劳感”“做这个动作腿要绷直,这是我们常做的拉伸训练”……石智勇对同学们的每一个动作都悉心指导,耐心讲解动作要领。有的同学按指点做得很到位,赢得了“石老师”的点赞和同学们的欢呼,课堂氛围非常热烈。

“如此近距离地和同学们接触,手把手教大家,对我来说还是第一次。希望大家在课余能尝试着练练今天我教的这些动作,多进行体育运动,对心肺功能以及身体健康,肯定会有帮助。”临结束前,石智勇不忘鼓励大家,并对这节课进行了小结。

这堂“高大上”的体育课让鄞江

中学的同学们备受鼓舞。高三学生俞齐能是校篮球队的一员,正在备考体育单考单招。他说早就知道石智勇要来给大家上课,非常期待,“今天得到了奥运冠军的亲自指导,不仅几个训练动作更规范了,更大的是一种精神的鼓舞!”

据悉,鄞江中学与石智勇训练的宁波市第二少体校(体工大队)仅一桥之隔,石智勇之前也经常参与鄞江中学的活动,和同学们一起打篮球。

“请奥运冠军给学生上课,不仅能让学生们受到世界顶级水平的专业指导,更让学生们感受到了奥运冠军身上自强不息的精神、拼搏进取的意识和浓厚的家国情怀。”宁波市教育局学校安全与体艺卫劳处处长张光明表示,在“双减”背景下,要努力把最好的师资引入中小学校园,“下一步还将统筹更多高端、优质的素质教育资源,满足学生多样化的学习需求。”

记者 俞素梅 通讯员 励彤

福彩开奖信息

七乐彩第2021136期:
04 05 07 16 21 24 27 30
3D第2021316期:5 1 6
15选5第2021316期:
06 09 10 12 13
快乐8第2021316期:
06 07 09 14 16 20 27 33 38 44
51 63 64 65 69 73 76 78 79 80

体彩开奖信息

7星彩第21136期:
5 3 2 7 0 5 2
6 + 1第21136期:
0 9 2 2 9 5 6
20选5第21316期:
02 05 07 08 17
排列5第21316期:6 8 8 0 1
(均以公证开奖结果为准)

讲文明 树新风 公益广告



信立天下
诚铸未来