



今年4月,中共宁波市委宣传部、宁波市教育局、宁波日报报业集团联合举办第三届“我和宁波这座城”征文、绘画、社会实践活动,获得了全市中小学生的积极响应。7月29日,入围“我和宁波这座城”活动决赛的数十名小作家、小画家,参加了大赛组委会推出的城市文化研学一日行活动。他们走进宁波音王集团,感受“地表最强音”;来到宁波青少年运动健康管理中心门诊部 and 宁波市体育科学研究所,了解“冠军”背后的日常,探秘亚运背后的“宁波力量”。

□现代金报|甬派
记者 林桦/文 张培坚/摄



在“力量房”尝试力量训练。

参加“我和宁波这座城”城市文化研学活动 小选手们探秘亚运背后的“宁波力量”



▲同学们挨个检查脊柱。

◀参观“调音台”中的劳斯莱斯”。

A 感受“地表最强音” 了不起的中国“智”造

据初步统计,宁波已有10余家企业深度参与了第19届亚运会各个场馆的建设以及各项赛事的保障,以硬核科技助力宁波制造共赴亚运之约。而此次研学活动的第一站,同学们就走进了宁波音王集团,这是杭州亚运会独家音视频解决方案供应商,其生产制造的扩声系统将应用于亚运会约80%的场馆中。

推门而入,同学们的视线就被一台体积庞大的调音台吸引了。“这是CADAC经典作品J-TYPE调音台,也被称为‘调音台中和劳斯莱斯’,它也曾是新中国成立60周年阅兵仪式的指定调音台。”音王的接待人宋老师为同学们进行了简单的科普,“目前国际上只有英国、美国、日本、德国以及我们中国可以制造这种大型调音台。”

继续向前行走,同学们看到了一系列的调音器和音响。得知它们已应用于部分亚运场馆,大家纷纷对这些看上去不怎么起眼的设备投去好奇的目光。

“如果把一台演出比喻成人体

构造,调音台相当于人的大脑,起到指挥的作用;扬声器相当于我们的喉咙,决定了声音的音质。”宋老师边走边介绍,把同学们带到了“沉浸式体验区”,三维沉浸式的音效让大家赞叹连连,“哇!这音效太牛了!”“我感觉地都在震!”

“我听到了鸟声、瀑布声、溪流声,感觉仿佛置身于大自然,太震撼了!”镇海应行久外语实验学校407班的张雨沁兴奋地说。

那么这些设备都是怎么生产出来的呢?在宋老师的带领下,同学们移步至车间,了解电子元器件生产的秘密。

车间里,工作人员正在认真地制作电路板,这是音响、调音器必需的零配件。他们一丝不苟的工作态度也感染了同学们。“就是因为有这些人,才有我们的中国‘智’造!”鄞州区董山小学309班学生谢础泽表示,要把这一个个的零件组装起来肯定很难,感觉里面蕴藏着满满的高科技,“太佩服工作人员的智慧了!”

B 走进运动员“加油站” 感受亚运健儿们的日常训练

经过短暂的休整,同学们又走进了宁波市青少年运动健康管理中心门诊部,学习如何避免因运动带来的损伤。

迄今,宁波运动员已在历届亚运会上累计摘得34金13银11铜。9月23日,杭州亚运会的大幕即将拉开,又一批宁波运动健儿将登上亚运舞台争夺金银铜牌。人们熟知的宁波奥运冠军石智勇、杨倩、汪顺都在积极备战,而他们的加油站,就是在这里。

“十来岁是脊柱侧弯的高发年龄,只有早发现,才能早治疗。”宁波市体育科学研究所副所长章宏华曾担任2012年伦敦奥运会中国国家拳击队队医,他重点给学生们讲解了保护脊柱的重要性,以及自查脊柱健康的方法。

接着,医生挨个给每个学生检查了脊柱,叮嘱他们要保持健康的体态。“我们现在的脊柱都是健康的,以后一定不能长期低头玩手机,要像保护眼睛那样保护我们的脊柱!”同学们纷纷表示。

“你们都知道奥运冠军汪顺吗?”另一位老师向学生提问。

“知道!他是游泳冠军!”同学们不假思索地回答。

“我就是他的康复师。”这位老师名叫梁泰金,他给学生们讲述了奥运冠军背后的故事,“你们猜汪顺每天要游多少时间?”

梁泰金告诉大家,像汪顺这样的游泳运动员,日常每天至少游泳6至8个小时,比赛前的训练强度更大。“运动员早上7点就要到训练场热身,汪顺总是最早到的那个。每次做力量训练,他也是做得最多的。因为冠军只有一个,想要赢,就必须比别人付出更多。”

“那他们吃什么呢?”一个学生好奇地问。

“他们的饮食是受到严格控

制的。因为游泳比赛前要通过兴奋剂检查,所以运动员们几乎不在外面的餐厅吃饭。”梁泰金说,自律是一个优秀运动员的必备素质,“长期训练会导致肌肉劳损,这时候我们就会给他们治疗,帮助他们恢复,从而在赛场上发挥出最佳水平。”

宁波市正始中学104班的周婷表示,进入高中后,随着学业压力的增大,自己常常处于“阶段性奋斗”的状态,“运动员的拼搏精神激励了我,以后会不断提醒自己‘坚持’,只有保持自律才能实现自己的目标。”

研学的最后一站是宁波市水上(游泳)运动学校,在那里,学生们深度体验了亚运项目。他们参观了赛艇船库,学习皮划艇的基础知识;走进室内训练房,感受水上赛艇的魅力。

曾获得过皮划艇全运会冠军的运动员李金达作为活动当天的教练,带领同学们开展力量训练。李金达介绍,每个水上项目运动员都在这个“力量房”训练过,“这里以提升体能、提高身体素质为主,体能练上去了,水上的专项能力自然也就强了。”

“我家就住在这附近,从阳台向下望的时候,经常能看到运动员在练习水上项目。”宁波外国语学校(浙江省八一学校)S2506班学生方玥懿说,体验了几个力量训练的项目后,深切地感受到了运动员的不易,“就像这里贴着的标语,‘训练流血流汗,赛场不留遗憾’。我们学生也是如此,只有平时努力学习,考场上才能应对自如。”

快乐的时光总是过得特别快,从宁波市水上(游泳)运动学校出来,城市文化研学一日行活动就结束了,同学们意犹未尽。他们回想着每一站的内容,感悟着,也收获着。