

龙川学校出征金华田径运动会勇夺2金5银2铜 两位学生达国家二级运动员标准

26日,2017年金华市田径项目特色学校、省一级重点中学暨市直高中田径运动会落幕,龙川学校以2金5银2铜、团体总分109.5分的好成绩位列初中组奖牌团体第五名。

多年来,龙川学校坚持“体育”优先,通过加强体育工作管理,推进体育课程改革,提高体育教学质量,激发学生参加体育运动的兴趣。每年在各级中小学生体育竞赛中,该校总能取得不错战绩。同时,该校以规范、严格的训练引导学生养成良好的学习、生活习惯,为学生的未来奠定基础。

□记者 李梦楚

收获2金5银2铜,两位学生达国家二级运动员标准

据了解,此次比赛由金华市教育局、金华市体育局主办,初中组15支参赛队伍均是来自金华市、兰溪市、东阳市、义乌市、浦江县、武义县、磐安县及我市的田径特色学校,每个项目限报2人,每人限报2项(接力除外)。各个田径特色学校的田径高手进行比拼,竞争激烈程度可想而知。

24日-26日,经过三天的激烈角逐,龙川学校取得2金5银2铜的好成绩。九(9)班学生姚徐豪获男子800米第一名,九(4)班学生朱垣弛、九(6)班

学生范文凯、九(12)班学生应卓航、九(2)班学生黄新彭获男子4×100米接力第一名,朱垣弛还获男子200米第二名、男子跳远第二名,范文凯还获男子100米第三名,九(11)班学生应佳韵获女子标枪第二名,九(1)班学生陈楚琪获女子四项全能第二名,九(7)班学生吕古优获女子100米栏第二名,吕古优还和七(5)班学生朱倩倩、七(8)班学生蔡林艺、七(9)班学生林夏语一起获得了女子4×100米接力第三名。

值得一提的是,姚徐豪不仅勇夺男子800米冠军,更在比赛中创造了2分02秒55的好成绩,达到国家二级运动员标准(2分03秒00)。朱垣弛在男子200米比赛中创造了23秒67的好成绩,也达到了国家二级运动员标准(23秒84)。男子4×100米接力队以精湛的技术、默契的配合将冠军收入囊中,为龙川学校实现男子4×100米接力两连冠。女子4×100米接力队虽是“老带新”组合,也不甘示弱,顺利跻身前三。

刻苦训练得到回报,以优异成绩为龙川、为永康争光

长跑项目比其他项目枯燥得多,每次跑步,运动员都会出现“困难期”,需要坚强的毅力才能坚持下去。龙川学校的运动员们肯吃苦,不仅能一丝不苟地完成训练,还自我加压。除了每天的日常训练,姚徐豪还会在课余挤出时间加强训练。为了备战金华市田径运动会,今年1月放寒假时,他自发回学校训练中长跑,这种精神让教练员看了都很感动。

朱垣弛在小学时是三项全能运动员,来到龙川学校后,教练员发现他的爆发力特别强,鼓励他训练短跑、跨栏

及跳远。此次比赛,每人限报两个项目,短跑的白热化竞争很可能让朱垣弛错失奖牌,但他还是决定挑战自己,参加200米比赛。比赛中,他出色发挥,以达到国家二级运动员标准的好成绩取得第二名。

除了200米,朱垣弛还参加了跳远及接力比赛。跳远时超过中间那条黄线就会犯规,但想要跳得远必须靠近黄线,这是跳远项目的难处,考验着运动员的技术、爆发力和心理素质。此前,朱垣弛也曾在跳远比赛中发挥失常,他总结经验、吸取教训、改进方

法,不断提高综合素质,在此次比赛中以6.18米的成绩收获亚军,距第一名只相差1厘米。

比起个人赛,接力赛更注重运动员之间的配合与协作。龙川学校去年便夺得了男子4×100米接力冠军,因此今年的参赛运动员身上还背负着“两连冠”的压力。平时,教练员不仅注重训练运动员的跑步速度,还注重交接棒训练。比赛中,运动员们“四人合一”,以出色的个人技术及完美的交接棒配合,毫无争议地赢得比赛,以实际行动证明龙川学校获得接力冠军并非偶然。

规范训练让学生收获快乐,兼顾学习为学生的未来奠基

近年来,龙川学校有序、有组织、有效地开展“阳光体育”运动,鼓励学生人人参与,促进学生全面发展。每年,该校都会举办田径运动会、趣味运动会,以此激发学生参与体育运动的兴趣,并挖掘优秀的体育人才重点培养。

为确保学生能得到科学的专业训练,该校将教练员“送出去、请进来”,校领导积极争取学习进修机会,让教练员开拓眼界、汲取经验,同时该校领导还积极引进高水平教练,充实师资队伍。如该校田径队目前有陈泽贵、魏海云、尹炼3位教练,魏海云学生时期便是专业运动员,平时,她结合自身经验及训练资料,科学地制定训练方

法,其训练手段不断出新,极大地调动了学生的积极性,让学生在枯燥乏味的体育训练中收获快乐。

除了训练,龙川学校还从学习、生活、思想等各方面关心、指导体育生。考虑到体育生比其他学生晚就餐,校领导特地吩咐食堂做好服务,保证让队员们训练完能吃上热腾腾的饭菜;担心体育生因训练或比赛落下功课,学校组织老师义务为这些学生补课;教练员通过严谨的训练培养学生良好的训练习惯、学习习惯、生活习惯。

学生虽乐于训练,但家长总担心影响学习,如何调解两者之间的矛盾呢?在龙川学校总校长吕永国的办公室,有几张课桌,每个星期日,他都会

提前回到学校,亲自为体育生补习。上个星期,一位家长送孩子回校时高兴地拉着他说:“吕校长,我家孩子在上次考试中数学得到全班第一,我从来没见过他这么开心、这么自信过,谢谢您。”

在吕永国看来,训练和学习并不冲突。学生既然喜欢运动,那么就应挖掘他们的闪光点,为他们提供展示的平台。这并不代表龙川学校会放松对体育生的学习要求,相反,该校通过规范、严格的体育训练,让学生明白做任何事都要有纪律意识,有付出才有收获,引导学生“训练好、学习好、做人好”,为学生的未来奠基,为学生的发展服务。



比赛剪影

