龙川健儿在省第七届青少年学生阳光体育运动会喜获佳绩

阳光少年无畏 田径赛场争锋

5月19日至21日，2023年浙江省第七届青少年学生阳光体育运动会中学生田径比赛（以下简称“学生阳光体育运动会田径比赛”）举行，全省44所学校的429名运动员集聚台州同台竞技，尽显少年们的活力和风采。龙川学校作为我市唯一的初中组参赛队伍，田径健儿们在赛场上不畏强手、奋力拼搏，实现了超水平发挥，斩获4个奖项，其中包括一枚金牌。

这是龙川田径队建队以来在省级大赛的精彩首秀，也是该校坚持体教融合、推进阳光体育工作以来的又一喜人硕果。

参赛的龙川健儿

首秀省级大赛成绩斐然 竞技重在找差距补短板

随着学生阳光体育运动会田径比赛圆满落幕，龙川健儿光荣出征、载誉而归的好消息也在校园内外传开了。在体育教研组组长陈泽贵的带领下，校田径队共有10名（5男5女）运动员参加了本次比赛。在为期三天的比赛中，运动健儿们表现出色——九（15）班学生陈禹慧在初中女子100米、初中女子200米项目中分别获得第一名和第五名的好成绩；九（8）班学生应承益在初中女子100米栏项目中位列第四名；九（3）班学生吕胡嘉在初中男子跳高项目中获得第七名。

那么，这项赛事的含金量如何？据了解，学生阳光体育运动会是由省体育局、省教育厅共同主办的大型赛事，自2011年发起，每两年举办一届，设有田径、游泳、篮球、乒乓球、武术等15个竞赛项目。相较于其他青少年省级赛事，学生阳光体育运动会在办赛上更注重“淡化锦标、培养兴趣、发现人才，更好地促进青少年学生全面发展”。这恰好与龙川学校一直以来大力开展学生阳光体育运动的办学理念不谋而合。

陈泽贵介绍，本届运动会的参赛队伍中，除了省级阳光体育后备人才基地学校、体育传统项目学校等专业田径特色学校以外，还有通过各自市级学校阳光体育运动会选拔出的代表团。前不久，该校田径队在金华市田径特色学校、省一级重点中学暨市直高中田径运动会上斩获个人2金3银1铜、团体总分跻身前三的好成绩引人关注，为此次出征学生阳光体育运动会田径比赛打下了坚实基础。

前后两场比赛，间隔时间仅有40来天，而校田径队队员需要兼顾学业和训练，准备时间并不充裕，且体能面临巨大挑战。出发前，龙川学校田径队教练魏海云却很坦然：“省级比赛的对手水平层次较高，我们如果能拿下名次，当然值得庆贺。但更重要的是，这对于教练和学生而言都是一次宝贵的锻炼机会，我们可以在竞技场上找差距、补短板，展现龙川人积极向上的精神风貌。”

运动员们在赛场上拼搏

场上健儿实现质的飞跃 场下教练筑起温暖港湾

本届运动会的奖牌榜上，有一个闪亮的名字无法被忽略——陈禹慧。当她还沉浸在获得金华田径运动会女子100米第一名的喜悦中时，新的惊喜已朝她扑来。“我完全没想到自己第一次参加省级比赛，就能跑出12.61秒的好成绩。”蜂拥而至的掌声与喝彩，反而让陈禹慧越发清醒坚定，“对我来说，这块金牌意义重大，它为我的初中生活画上了圆满的句号，也将鞭策我朝着更高的方向努力，去迎接更大的挑战。”

在教练们看来，陈禹慧的制胜法宝不仅在于她的天赋，还有她的心态。一方面，她发自内心地热爱跑步，努力抛除竞赛的压力，在日常训练中自得其乐；另一方面，即使比赛成绩不理想，她也不丧气，而是第一时间求助教练“哪里做得不够标准、接下来应该如何调整”，及时找到问题根源并修正，久而久之练就了一颗能扛事的“大心脏”。

回忆起赛场上的所见所闻，跳高小将吕胡嘉依旧兴奋，仿佛“刘姥姥进了大观园”：“我亲眼看见了高水平运动员的热身锻炼、竞技状态，他们的优异成绩让我认识到了自己的差距，也给了我加强训练继续前进的动力。”跳高比赛检录时，突然下起大雨，意味着吕胡嘉将首次挑战冒雨跳高，极有可

陈禹慧（左）和教练魏海云（右）合影

能出现助跑打滑、手脚受冻不灵活等情况，心中的忐忑不言而喻。尽管如此，他迅速调整状态，默记训练要点，最终以1.77米的成绩夺得第七名。他说：“这次经历丰富了我的参赛经验，以后我会提前查看天气预报，准备防雨保暖衣物，尽可能减少不可控因素带来的影响。”

龙川学校田径队教练尹炼透露，吕胡嘉文化课成绩优秀，其实并非体育特招入校，教练组在一堂体育课上偶然发现他很擅长跳高。在其父母的支持下，吕胡嘉八年级开始正式加入田径队接受系统化训练，脚踏实地一次次刷新着高度。在金华市中小学生田径运动会中，他跳出了1.81米的好成绩，已达国家三级运动员标准。

龙川学校田径队里，还有不少“跨界”运动员，比如从跑步转为跨栏的女子组选手应承益。不跨不知道，一跨吓一跳，教练组发现这姑娘是个跨栏的好苗子。“跑步讲究的是爆发力，而跨栏是一个考验综合能力的田径赛项，它要求将速度和技巧做到完美结合。”魏海云告诉记者，应承益前阵子刚跑出了17秒，这次比赛进步显著，预赛成绩跑进16秒。

应承益却谦虚地表示，成绩的突破主要归功于教练们的严格要求和耐心指导。“教练常跟我们说，要时刻把握自己的节奏，内心不慌、脚步不乱，最后冲刺时才能有余力奋起直追。这次100米跨栏比赛中，我取得了第四名的好成绩，以后还要向教练多多取经，争取实现更高更快的跨越。”

赛场上的成绩无疑属于整个团队，场下教练团队的辛苦操劳和后勤保障筑起温暖港湾。在学生们眼里，魏海云教练就像严厉又亲切的“校队妈妈”，一边监督比赛队员的训练进度，一边贴心关注着大家的情绪状况，同时还要忙着准备参赛事宜……她说，赛前其实自己和孩子们一样紧张，但还是要顶住压力去安抚鼓励大家，确保每位队员都能保持最佳状态。

健康成长是第一要义 学业体育坚持“两头开花”

龙川学校的体育发展势头为何节节高？或许跟该校总校长吕永固对体育运动的热爱分不开。几乎每场比赛，吕永固都会亲自到场为龙川健儿们加油鼓劲，给大家增士气、添动力。“看到孩子们奋力奔跑的身影，我就特别开心，希望他们能够在体育活动中收获乐趣、增强体质、锤炼意志，真正成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”吕永固说。

一届届体育节、一次次运动会、一场场足球赛、一批批体育人才、一块块金银奖牌，都是龙川学校深入推进体育教学的生动呈现。记者了解到，龙川学校自2010年被评为金华市田径特色学校以来，坚持全面开展“阳光体育”运动，让“健康第一”的观念扎根在龙川学子的心头。

每天，该校都会错峰安排长达1小时的大课间活动，在有限的教学场地下专门开辟出足球场、篮球场、乒乓球场、羽毛球场，组织学生开展足球、篮球、排球、跳绳、跑步等运动，鼓励学生人人参与体育锻炼。每年，该校还会定期举办田径运动会、趣味体育节等活动，进一步激发学生的积极性，挖掘培养优秀体育人才，并积极搭建参赛桥梁，带领学生走出校门积累实战经验，在体育比赛中收获自信心与成就感。

校园内机械忙碌运转，新校区正在修建面积更大、功能更全的新操场。教学楼外侧的墙面上金光闪闪，一块块金字奖牌整齐排列。近些年，龙川学校凭借学业体育两手抓的实力，成功打消了部分家长的疑虑。

“实际上，体育运动可以让学生们在枯燥的学习之余做到劳逸结合，反而有提升学习效率的作用。”陈泽贵告诉记者，针对青少年的生长发育特点，学校今年还新增了正脊操、肩颈操、手势舞等室内健身运动，有助于改善学生的体质体态，目前正在分年级、分批次开展教学。

另外，记者发现，与“体育生约等于文化课差生”的刻板印象不同，该校大部分体育生的文化课成绩都处于中上水平。“为了让孩子们在保障训练的同时兼顾学业，校领导、教练和任课老师都付出了大量的时间和心血。”吕永固感叹，体育和学习并不冲突，学校作为传道授业育人的地方，理应挖掘学生的兴趣特长，为他们提供绽放光彩的舞台。而龙川学子在训练和比赛中所锻炼出的坚毅意志，也将反哺到学习上，延续至生活中，支撑他们在未来人生的一个又一个赛道上再创辉煌。

融媒记者 马忆玲