

亚洲跳绳锦标赛上,黔江一小学培养的队员斩获3金3银3铜

“如果训练量常人都能承受,冠军凭什么给你”

新重庆-重庆日报记者 李志峰 实习生 李奕霏



8名来自黔江区新华小学的中国跳绳国家队队员与带队教练在赛场外合影。(受访者供图)



队员们在进行日常训练。

(受访者供图)

3金3银3铜!7月28日,在日本川崎举行的2024年亚洲跳绳锦标赛落下帷幕。比赛中,中国队捷报频传。由重庆市黔江区新华小学培养并输送的跳绳小将为中国跳绳国家队斩获3金3银3铜。

7月30日,记者联系上刚抵达上海的新华小学跳绳队教练严静。他表示,跳绳队招的都是一群“平常”孩子,他们经过长期的刻苦训练,在这次国际赛场上大放异彩,作为教练,他由衷地为他们感到骄傲。

8名新华小学学生入选中国跳绳“天团”

亚洲跳绳锦标赛由亚洲跳绳联合会主办,每两年举行一次,是亚洲地区最高水平、影响力最大的跳绳国际赛事之一。本次比赛共有来自中国、日本、韩国、印度、马来西亚等9个国家和地区的700余名运动员参加,共设置了30秒单摇跳、3分钟单摇跳、个人花样等16个项目,按照年龄分设9—11岁组、12—15岁组、16岁及以上组。

亚洲锦赛开赛前夕,全国组织选拔赛。经过遴选,新华小学共有庞雅婷、谢曦佩、杨骏腾、邓朝阳、徐智凌、徐蕊萱、邓以辰、尤梵森8名学生入选国家队,与来自全国各省市的260名跳绳选手组成中国跳绳“天团”。比赛中,中国队的表现一次又一次征服现场评委和观众,最终累计荣获65

金、43银、36铜。

来自新华小学的选手们的表现非常亮眼。当地时间7月26日,在9—11岁组三人交互花样跳绳项目中,杨骏腾、尤梵森、邓以辰第一次合作,代表中国队站上赛场。只见杨骏腾、尤梵森两人并肩而立,手中的绳子如同两条舞动的龙,上下翻飞。随着节奏的变化,三人时而同步跳跃,时而交错换位,每一次的配合都天衣无缝,展现出惊人的默契与技巧,最后如愿摘得冠军。

队员每天训练3小时

“8个人当中,年龄最小的只有9岁,他们中不少是首次参加这项赛事。”谈起自己的爱徒,严静打开了话匣子。

1998年,严静大学毕业后进入新华小学成为一名体育教师。2012年8月,严静被黔江区体育局抽调到重庆培训花样跳绳项目。从那时起,他对跳绳项目产生了深厚的感情。

跳绳器材简单,随处可跳,易普及;跳绳也是中考项目,学校、师生、家长大概率会支持。更重要的是,跳绳有利于增强孩子的心肺功能,同时对协调、力量、耐力等有整体提高。严静产生了一个念头:把花样跳绳引进学校。

当年秋季开学,严静便开始组建跳绳

队。严静表示,一般而言,优秀的苗子最开始都对跳绳不太感兴趣,招进来的队员大多个子不高。

新华小学是一个“生多地窄”的学校,不太大的运动场要同时满足篮球、足球、田径等活动开展,跳绳训练常常只能在综合楼的门厅、过道上进行。十余平方米的门厅、一两米宽的过道,还要避让进出的老师,一到雨天,门厅路面还会因鞋子带进的雨水变得湿而滑,这些都给训练带来不小困难。

在日常的训练中,严静对队员的每一个动作都力求精准。“既然开展了这个项目,就要把它办好。”严静常常和队员们说,“台上一分钟,台下十年功,刻苦训练是每一位运动员的必修课,如果你的训练量常人都能承受,冠军凭什么给你?”

为了不耽误学习,队员们都是利用课余时间训练,每天早上上课前的2小时及放学后的1小时,风雨无阻。也正是这“黄金3小时”的训练,让队员们一次又一次站上了不同赛场的领奖台。

教练独创“速跳技术”

十余年来,严静带着队员们征战了无数比赛。然而,让他印象最深刻的是建队那年年底,跳绳队第一次参加重庆市中小

学跳绳比赛。

“通过那次比赛,我才知道差距太大了。”严静说,那之后,他才了解到绳按材质可分为棉绳、胶绳、珠节绳、钢丝绳,跳法也分个人花样、同步花样、交互绳花样、车轮花样等,不同的花样应使用不同材质的绳。

回到黔江,严静就向学校申请找厂家定制专业跳绳器材,并请来专业教练对学生进行训练,他自己也开始认真学习力学、人体学等专业知识,反复观看国内外跳绳相关的比赛视频,并多方向国内外跳绳教练请教学习。在多次总结和实战后,他发现通过缩短绳的半径,采用屈体跳的方式可更好地提升成绩,也对队员身体更有利。

经过近一年时间的摸索和改进,“严式单摇速跳技术”形成。从2014年至今,“严式单摇速跳技术”多次在国内国际赛事上亮相,得到了跳绳专家的肯定和认可。在此次比赛之前,新华小学跳绳队已经5次参加国际大赛,斩获15金6银5铜,打破3项亚洲纪录2项世界纪录,在全国大赛夺得78枚金牌135枚奖牌。

如今,在黔江区,只要一提到新华小学,大家自然而然会想到跳绳。严静说,去年,学校新修了跳绳综合训练馆,今后,他还要把本土民族音乐、摆手舞、土家民俗等融入花样跳绳中,更好地传承民族跳绳文化。

据《重庆日报》

第十七届全国中学生创新作文大赛在渝落幕

重庆日报讯(新重庆-重庆日报记者 李志峰 实习生 李奕霏)7月31日,第十七届全国中学生创新作文大赛总决赛颁奖典礼在重庆市人民大礼堂举行,经过层层选拔,大赛最终评出特等奖10名、一等奖200名、二等奖800名。

据介绍,全国中学生创新作文大赛创办于2006年,大赛以“群读共写”为理念,旨在挖掘和培养一批具有语文学科特长和创新潜质的优秀学生。作为教育部审批通过的2022—2025学年面

向全国中小学生的44项竞赛之一,第十七届全国中学生创新作文大赛自2023年9月底启动,共设有川渝赛区、北京赛区、江浙沪赛区、山东赛区、广东赛区、湖南赛区、东北赛区、云南赛区、福建赛区和综合赛区10个赛区,吸引了全国1900余所高中学校、超过100万学生参赛,最终有2600余名学生晋级总决赛。

“我不是在描绘,而是在细语人的心灵。”总决赛试题以日本著名画家东

山魁夷的艺术理念为引子,要求参赛选手以《心象风景》为题,结合自己对写作的理解与感悟来作文。

“从初赛到复赛,再到总决赛,对我而言都是一次很开心的写作经历。”大赛特等奖获得者、厦门第一中学高二学生金奕彤说,总决赛的这一命题引导参赛选手关注内心世界与外部世界的交融,以及绘画艺术和文学作品背后的精神价值、文化意义,来思考“何为写作”与“写作何为”的终极问题。

“文字是写作者通向世界隐秘之处

的道路之一。”中国作家协会副主席、四川省作家协会主席阿来在颁奖典礼致辞时说,自从多年前与全国中学生创新作文大赛结缘后,每一年都对大赛中涌现出的新面孔、新作品充满期待。

据悉,本次大赛由重庆市委宣传部、市教委、市文旅委、市作协指导,中国写作学会主办,武汉大学文学院、重庆大学本科生院、重庆课堂内外杂志社等承办。