

跟跳高老师练动作,跟短跑老师练爆发力
跟排球老师练弹跳力,跟健美操老师练协调性

杭州跳得最高的初中女生 像郭靖跟着江南七怪练童子功

本报记者 高华生

5月12日-13日,杭州市2020年中学生阳光体育田径运动会在杭州市体育中心召开,在这个杭州市中学生(初中)田径水平最高的年度盛会中,杭州师范大学东城实验学校初三女生杨如燕拿到了女子跳高第一名。

杨如燕拿到这个第一并不容易,她跨越的高度从一年前的1米40到这次的1米59。获得这个战绩,既有她对跳高项目的热爱,更离不开杭州师范大学东城实验学校体育组众多老师的帮助,她的带训老师叶燕笑着说——“她是吃百家饭长大的”,也有点像《射雕英雄传》里的郭靖,小时候跟着江南七怪,七个师傅练童子功。



“对跳高一直蛮有兴趣,就是觉得蛮好玩的,享受成功跨越的感觉。”

1米75的身高在女生当中不多见,交谈中杨如燕却给人腼腆、害羞的感觉,完全感受不到跳高赛场上的英姿飒爽。杨如燕说,她是五年级体育课上接触到跳高的,当时就喜欢上了这项运动。

杨如燕的梦想是冲击杭州市跳高比赛(小学组)冠军,但是没想到赛前肩部一次意外受伤让她与比赛擦肩而过。

上初中后杨如燕参加了排球队。初三即将开始的时候,她找到爸爸妈妈、老师说:“我还想再试试(跳高)。”

当杨如燕和爸爸妈妈找到东城实验学校总务主任赵宏斌的时候,赵宏斌并没有觉得意外,他很欣赏这个孩子对梦想的执着,决定帮她圆梦。于是,学校找了4位老师来帮杨如燕在最短的时间恢复提高,其中跳高组叶燕老师教动作;排球队金苇老师练腿部和核心力量;短跑队王迪柯老师训练孩子的爆发力;健美操牛梦霞老师锻炼她的协调性……从此,杨如燕就吃上了“百家饭”。

“赵宏斌老师找到我的时候,我蛮意外的,从来没有想到我一个健美操老师,会和一个练跳高的学生有交集。”牛梦霞老师笑着说,同在体育组大家都熟,都知道杨如燕是体育组的“宝贝”,是体育方面的全才——有身高、有弹跳,很多项目都可以练,而且练得都挺好的。

“这个孩子之前肩部受过伤,回到跳高组之后,背弓动作有着地环节,赵宏斌老师找到我说,能不能利用一些健美操动作,着重加强一下孩子肩部柔韧性、协调性,综合提升她的能力,也可以预防她再次受伤。”在牛梦霞老师的指导下,杨如燕学会了不少健美操腰部的顶胯动作,并加到她日常的热身准备动作中。

对于自己的“不务正业”,杨如燕有些害羞,“练跳高的同时,不小心也学会了跳健美操。”她说,有些比较性感的健美操动作,在家里都不好意思跳给爸爸妈妈看的。

而同样一幕也经常出现在学校短跑组、排球队中。虽说,排球和跳高似乎没有什么相同的地方,但在排球队的日子,杨如燕却找到了两者之间的共性

——都注重弹跳力。所以在排球队训练中,摸高、核心力量这些项目杨如燕是非常喜欢的,因为她享受腾空带来的感觉。

“去年(市阳光田径运动会)夺冠的成绩是1米56,所以我们是朝着这个目标去的。”今年寒假之前,杨如燕的成绩长到了1米5,原本叶燕和杨如燕计划利用寒假提升成绩,但没想疫情打乱了一切。

居家期间,杨如燕主要根据网络软件练腰腹肌:两头起(类似卷腹),然后根据叶燕给她的训练计划打卡。杨如燕几乎不用老师监督,时间到了她都会主动发视频给老师,从来不需要提醒。

“我不想在家这段时间,把动作忘了。”杨如燕说,但她从来没忘记自己的梦想。

等到疫情好转后,杨如燕成绩有了提高,在测试中的她成绩达到了1米56。

“她是一个听话、懂事的女孩子。很拼、很努力,没有让老师操心过,训练计划给她,在旁边陪着她就行了。有些动作她一个人做不了,老师在旁边帮她一下就好。”在叶燕的眼里,每个遇到杨如燕这样学生的老师,都会开心。

杭州市有50万残疾人,却很少看见他们运动健身的身影

他们也渴望体育运动,只是不敢走出来

本报讯 5月17日,是第三十个全国助残日。

据杭州市残联资料显示,杭州市现有残疾人50万,然而在日常生活中,我们却很少看到他们的身影,更别说在体育场、健身房等地方看到他们锻炼身体场景。其实,相比普通人,残疾人更需要体育锻炼来提高身体素质。

那么,是什么原因阻挡了他们的脚步呢?让我们一起来听听他们的心声。

对于大部分残疾人来说,走出门并不是一件容易的事。

杭州市肢残人协会秘书长王亚东告诉记者:“残疾人朋友其实都有运动健身的需求和走出家门的欲望,最大的难关他们跨不过自己心里那道坎。这一点我感同身受。”

1996年,当时还是铁路职工的王亚东,因为一次工伤事故,失去了右小腿,在之后的几年里,王亚东都不愿意出门,即便出门也总觉得别人的眼光特别刺眼。

“2002年杭州第六届残疾人运动会,我看到社区在招募残疾人运动员,心中那份热情又冒了出来,

于是我把心一横就报了名。”之后几年,王亚东多次报名省市组织的残运会,游泳、铅球、轮椅长跑等都尝试过,这也让他逐渐走出了心理阴影,整个人乐观开朗了起来。

除了破除心障之外,包含体育场馆、体育设施在内的城市无障碍环境建设得是否到位,也是影响残疾人朋友走出家门的一大因素。

浙江省残疾人体育协会主席潘国新告诉记者,虽然现在全省各地均在争创无障碍社区,对体育场馆无障碍设施进行改造,但仍然存在不统一的现象,一些社区及部分公共场所设立了健身路径,但这些健身路径设计的不太规范,残疾人只能望而却步;有的地方甚至没有无障碍设施,部分残疾人无法顺利进入场馆。

王亚东对于残疾人外出参与体育运动遇到的困难颇有发言权:“比如盲道被阻挡的情况很常见;有些体育场馆没有坡道,轮椅上不去;杭州的大部分游泳馆泳池落差大,有很多台阶;甚至我常去的几个都没有无障碍厕所。这些都是我实际遇到过的问题。”

除了场地少、器材少之外,适合残疾人运动的项

目也少。

潘国新告诉记者:“目前残疾人健身还存在着康复健身体育和竞技体育间发展不平衡的问题,适合残疾人康复健身的场地器材还比较少,健身场所器材千篇一律,缺少残疾人锻炼的特殊器械,残疾人康复健身体育指导服务也不到位。”

据潘国新介绍,近年来为了让更多残疾人朋友参与体育,浙江省残联联合体育局接连推出了旱地冰壶、盲人跳绳、轮椅舞蹈等残疾人群众性体育项目。“这几年浙江省各地在这方面取得了不少突破,不过我们还要继续呼吁全国各地积极开展残疾人康复健身体育的创编,让更多的残疾人朋友参与到体育健身中来。”

杭州2022年亚运会、亚残运会即将到来,广大的残疾人朋友对于能够走出家门,切身参与到这一盛会中来的意愿更加强烈,如何能让他们打开心扉,让他们的出行变得更为便利,杭州乃至全省的无障碍环境建设尤为重要,而这也是王亚东、王李超等广大的残疾人的一大期盼。

本报记者 张峰