

寻找有特色的体育课



连标准跑道也没有的长寿桥小学 骑出了一支娃娃单车队

本报记者 高华生/文 本版图片由受访者提供

十几个戴着头盔的选手,分成三组,正在演练交换领骑,这是自行车场地赛和计时赛一种专业团队协作战术。但是且慢,如果你仔细看,他们居然是一群稚气未脱的孩子,让我们把场景再放大一些,你会更惊奇地发现,这仅仅是一所小学的塑胶跑道,甚至局促到只有180米。

这是本报记者近日在杭州长寿桥小学凤起校区看到的一堂训练课。

这所位于杭州闹市区的小学因为运动场地紧缺,连标准跑道都没有,谁知却操练着一支20人规模的单车队。



教练正在
进行原地
启动训练。

跑道只有180米 训练的技术含量可不低

前几天,记者到长寿桥小学去看了一堂他们的训练课。正值放学高峰,门口围满了来接孩子的家长。在教学楼前的操场上,单车队队员也在教练的带领下开始热身,等到其他的学生走得差不多的时候,他们的有车训练才能开始。

位于中山中路余官巷3号的长寿桥小学凤起校区是杭州典型的老城区学校,被居民楼环绕包围的学校占地面积小,场地条件非常有限,学校唯一的跑道还是绕教学楼一圈设置出来的,长度只有180米多一点,这就是长寿桥小学单车队的主要训练场。

慢跑、弓步拉伸、仰卧手足走,一系列热身动作在两位专业自行车教练带领下进行。据单车队负责人程海华老师介绍,杭州市自行车队支援的于武宁、姚秀梅两位教练,曾经都是专业自行车运动员,专业素质上没什么可挑剔的。

长寿单车队有三种车型:小轮车、山地车、公路车,孩子们的车品牌统一,但单车的颜色都是队员们自己挑选的,每当他们在跑道上呼啸而过的时候,真让人有点眼花缭乱的感觉得。

单车队的训练安排在每周的周一、周四下午放学后,训练时间安排在下午4:15~5:15,但因为喜欢这个项目,很多时候孩子们练得不愿意走,1小时的训练课最终延长到1小时15分钟。

邵亦冰老师说,单车队孩子年龄参差不齐,最小的才二年级,以三四年级学生为主,因此平时的训练都安排在校内进行。每个孩子都买了学平险,老师、教练、家长也经常跟孩子进行安全教育,以此来保证比赛和训练的安全。“去年12月份,组队后不久我们在下沙文海中学参加了一次杭州市比赛,拿到了团体第四。”

家长高兴的是 单车运动给孩子带来的变化

“最开始想得也简单,就是组队参加杭州市小学生阳光杯自行车比赛,抱着竞赛的想法。”邵亦冰老师告诉记者,长寿桥小学单车队组建其实也就是一年前的事情。当时了解到杭州市主城区组建单车队的学校除了下沙的文海中学,没听说有其他学校开展,发展单车项目未尝没有选择一个冷门迅速出成绩的想法。

但是没有想到的是,单车项目开展后不久,事情发展超出了他的想象,平常没有事情不太说话的学校社团家长群,变成了一个热闹的亲子活动群。

“去年比赛完以后,紧接着今年年初发生了新冠疫情。本来单车比赛活动就少,现在就更少,甚至暂时没有了。慢慢地我就发现,其实家长送孩子参加单车队关注点并不仅仅在比赛上。”邵老师说。

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》规定,青少年要满12周岁才能单独骑车上路。

所以心急的家人们还得耐心再等等,虽说读万卷书不如行万里路,起码要让自己的娃长到12周岁,才能带他们出去见识大好河山。

娄跃爸爸娄丹阳是个马拉松爱好者,前些年喜欢游泳,后来爱上跑马拉松,现在受孩子影响又开始骑车,接下来有机会他说可以尝试铁人三项了。他告诉记者,特别高兴学校成立了单车队。儿子娄跃从小喜欢运动,6岁就有了自己的小山地车,学校组建单车队他第一时间报名,暑假每天自己坐地铁去岳帅校区训练,有几次看到他膝盖和腿上都有伤口瘀血也不叫苦,“也许这就是喜欢的力量。”

经常讨论骑行活动的单车家长群活跃和谐。娄丹阳最深切的感受是,在邵亦冰老师的组织下,亲子氛围更浓了,家人们也看到了单车运动给孩子带来的变化——身体变好了,骑行不仅增强心肺功能,还能锻炼身体平衡性;意志品质变强了,骑行需要顽强的毅力,培养团队精神,交更多志同道合的朋友;动手能力强了,骑行中自行车出现的各种问题,孩子自己研究、自己动手解决。

“要是我小几岁就好了。”单车队教练于武宁是长寿桥小学2012年毕业生,升到初中后他找到了杭州自行车队,最后通过努力走上了自己最喜欢的自行车运动这条路。没有想到因缘巧合,再次回到母校长寿桥小学,竟然是以自行车教练的身份。

“他们遇上了好时候。”于武宁感叹道。

分类广告 热线:0571-85310536 85311120
微信:13957109893 QQ:59997182

招标公告

我部拟于12月上旬组织营区物业管理社会化保障公开招标,诚邀广大企业参与投标。一、项目概况:73021部队和75210部队营区物业管理社会化保障,主要内容:营区部分场所的保洁、绿化、维修、保安等。二、投标资格要求:1.入围2018-2020年省本级,杭州市行政事业单位定点物业服务企业。2.成立时间:5年以上。3.企业信誉:近三年内没有骗取中标和严重违约现象,没有发生较大安全事故以上,无地方和军队的严重违规记录或不良诚信记录。4.注册资本:1000万以上。5.安全保密:企业投资背景不得为“三资”企业或者有外商投资背景的;企业保密机构设置齐全,保密制度措施完善,无保密管理不良信誉记录。三、报名资料:投标申请人本人身份证、单位介绍信、法人授权委托书,企业营业执照、银行基本账户开户许可证,拟派项目负责人身份证、执业资格证,以及信誉、业绩、获奖等相关证明材料(上述材料中除单位介绍信和授权委托书外,其余均为复印件,考察现场核实原件)。四、报名时间及地点:10月25日至10月31日,73021部队机关办公楼(杭州市西湖区天目山路409号)。五、联系人:胡能文(1306773017)、于周帅(1565882976)

营业房

西湖国际科技大厦
A座23楼整层底价出售2.21万元/M²
联系电话:17857011227(林)

写字楼

招租:下城区白石巷经协大厦底商及2-10层部分写字楼,联系13958097327

仓库厂房

租售香榭大厦11F面积184方,售洲泉小商品城商铺独门独幢大楼面积2133方土地面积706.3平方,单价1.2万/方13805728521

遗失

出租滨江区南环路1楼仓库2000平方(可分割出租),高6米18072901358吴

杭州尚遇网络科技有限公司不慎遗失财务章,声明作废。

我公司曾用名“中民筑友建设有限公司”、“中民筑友建设科技集团有限公司”,现更名为“筑友智造建设科技集团有限公司”,不慎将杭州市农民工保证金缴存卡遗失,特声明作废。

商勇勤遗失浙江东南南方汽车销售服务有限公司开具的订金收据一张,收据号:0020610,金额:5000元,声明作废。

杭州闻达信息技术有限公司遗失公章一枚,声明作废。

杭州梦之迪装饰品有限公司遗失单位公章,声明作废。

杭州余杭区五常街道衢食代餐饮店遗失公章一枚,声明作废。

公告

浙江春风针织有限公司减资公告:经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从4000万元减至1000万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。杭州利加纺织有限公司减资公告:经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从3000万元减至100万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。