

他是“亚洲飞人”谢震业的启蒙教练 即将退休的他回忆当年选苗细节—— 热爱和努力比什么都重要

本报记者 俞倩玮 俞刘东

从业39年,王顺法培养了27名国家一级田径运动员,其中包括谢震业。

2019年国际田联钻石联赛伦敦站,25岁的绍兴籍飞人谢震业以19秒88的成绩夺得男子200米冠军,创造了新的亚洲纪录。

这份成绩的背后,有着王顺法的身影——18年前,王顺法领着五年级的谢震业,开启了他的田径之路。

“我不知道这些孩子未来能走到哪里,作为启蒙教练,需要做的就是领进门,教授技巧,再一步步把他们往更高的舞台送。”王顺法说。



王顺法(左)和谢震业 受访者供图

今年6月25日,任职绍兴鲁迅高级中学体育教师的王顺法就要退休了。他计划着退休后继续从事田径教学。

王顺法带过的学生里,目前有3名是浙江省队的现役运动员:“亚洲飞人”谢震业、05后短跑新秀吴涛以及中长跑健将王迪宇。

还有上百名凭体育特长就读名校的学生,其中有4人已经读到了博士。“这些学生不仅体育好,文化课成绩也棒,蛮骄傲的。”

王顺法能培养出如此多的优秀学生,源自心中的一份热爱。

很多人不知道,王顺法自己就是个跑步达人。1983年到1985年,他蝉联了浙江省10公里、20公里越野跑冠军。1985年,王顺法入选绍兴市“十佳田径运动员”。上世纪90年代,他还去日本参加过4次马拉松比赛。

王顺法所在的绍兴鲁迅高级中学是浙江省体育后备基地,既有本校学生在此受训,也有外校田径佼佼者前来学习。王顺法负责学生的短跑、中长跑训练,每年还会去绍兴各地选拔一些“种子”选手。

入训时孩子们年龄普遍不大,彼此之间的差

距并不明显。王顺法认为,对于有天赋的孩子,通过科学的训练和引导,培养兴趣,打好基础,便能一步步激发潜能。

当年招谢震业时,谢震业正在湖塘小学读五年级。当时他的身高已经长到了170厘米左右,各方面条件都不错。

但是,他的脚特别大,像成人一样。在田径方面,脚大的人不占优势。短跑选手的脚一般比较小,与跑道接触面越大,需要消耗越多的时间。

不过,王顺法在谢震业的身上看到了热爱和努力,还是将他招纳进来。于是,谢震业转学到附近的树人小学,平时在绍兴鲁迅高级中学受训。

为了尽快让学生掌握田径技巧,王顺法基本每天都泡在田径场,手把手教授每一个动作,“起早贪黑,每一分成绩,都是靠时间磨出来的。”

有的孩子觉得训练辛苦,有些想家,情绪低沉,王顺法就会像老父亲一般安慰他,还会带来妻子做的美食分享给大家。

“小孩招进来以后,要对他们负责,就好像是自己养了那个小孩一样,把他的潜力都挖掘出来。当然,以后成长的路,就要靠他自己走下去了。”王顺法说。

孩子防溺水,可试试VR体验

本报讯 “有哪位同学愿意上台来进行防溺水VR体验?”绍兴上虞区公安分局水上派出所所长倪永灿话音刚落,30多名学生纷纷将小手举得高高的。这是不久前绍兴上虞区龙山学校五(2)班防溺水社团课上的一幕。

近期,全国各地气温迅速回升,汛期来临。如何预防溺水事故,溺水后如何自救?绍兴上虞公安部门出了个新招:开发一套“VR防溺水体验系统”,利用三维动画技术,以仿真剧情,第一人视

角模拟溺水画面。

课堂上,学生们轮流体验这套系统。学生王冠群说:“我看到了VR技术模拟出来的水下情景,体验了‘溺水’的感受。尽管我会游泳,但今后一定会远离水塘等危险区域。”

沉浸式体验溺水现场感受,起到了强烈的警示作用。“多措并举,让防溺水教育效果落到实处。”倪永灿说。

本报通讯员 陈晓锋

余姚有群“田螺大叔” 自己种菜送社区老人

本报讯 “田螺姑娘”的传说,在宁波有了新版本。

清晨,宁波余姚市75岁的“魏团长”带着十份打包好的蔬菜,骑着小电驴出发了。这些菜要送给居住在余姚市梨洲街道白云社区的老人们。

“魏团长”叫魏甫,是“田螺大叔”帮帮团团长。团里的成员是一群热爱耕种的70多岁老人,年龄最大的已经79岁。

“田螺大叔”们的菜园里生机勃勃,这里原本是城中村的一块闲置土地。他们自行组成队伍,将种好的菜免费送给附近老年居民,风雨无阻。

“最初我们管自己叫‘地头老伯’,开始送菜后,大家喊我们叫‘田螺大叔’。”魏甫笑着说。

去年7月,在白云社区支持下,“田螺大叔”帮帮团成立。社区工作人员走访排摸了一批生活困难、行动不便的社区老人,作为大叔们的送菜对象。目前,“田螺大叔”帮帮团的送菜对象共有10户。

大叔们把送菜时间定在周三,是考虑到周末会有子女、亲戚去看望老人,带去的菜一般可以保鲜两三天。每周,每户老人会收到3种菜品,如果遇到“青黄不接”,地头没有产出时,大叔们则会自掏腰包,采购咸笋、皮蛋等送给老人。本周恰逢端午节,他们还计划送些粽子。

“我们这几个‘田螺大叔’的背后,还有一大群志愿者。”魏甫说,比如,群立村村支书长期为菜园提供鸡粪作肥料;北郊村党委副书记送来菜棚遮阳网近40多平方米;三溪村村支书送来搭菜棚需要的毛竹架子和雨具等……

魏甫说,只要菜园还在,大家还能下地,菜就会一直送下去。

本报记者 夏凌



“田螺大叔”帮帮团部分成员

桐庐富春江镇: 微改精提创美好,垃圾分类有“画”说

“听说这条路变了样,我们特地来看看,整墙整画的画,色彩鲜艳,感觉焕然一新。”连日来,富春江镇水电路围满了周边居民和游客,大家都纷纷来打卡这条环创小路。水电路作为富春江人文历史展示的重要窗口,人流量密集。本次改造以迎亚运环境整治为契机,借“微改精提”的东风,融入垃圾分类元素,将水电路打造成一条网红打卡环创小路。

“当时我们构思了很多版本,就是想打破常规,把这条路打造成一本‘有声

书’,让垃圾分类有‘画’说。”富春江镇垃圾分类工作相关负责人说,这次采用场景交互模式,融入很多互动环节,既体现了迎亚运环境大整治及垃圾分类主题,同时内容又让人耳目一新,更好地诠释“共创美丽”理念。

“这次微改造也让我们这些老前辈同志赶了一次时髦,以不一样的形式加深对垃圾分类的了解。现在亲戚们来串门都十分羡慕我们,家门口变得这么漂亮。”沿路居民开心地分享道。(孙婷)

桐庐百江镇: 扮靓乡村迎亚运,垃圾分类我先行

为了迎接绿色亚运,提升居住环境品质,进一步倡导垃圾分类理念。杭州亚运会进入100天倒计时,桐庐县百江镇积极开展“绿色亚运我助力 垃圾分类我先行”等系列活动,喜迎杭州亚运会召开。

在百江镇紫薇广场,伴随着一曲古筝弹奏《春苗》,喜迎亚运系列志愿活动正式开始,其中“垃圾分类”丢沙包互动小游戏,吸引了众多村民前来体验。在百江镇亚运青年V站,百江镇团员志愿者向村民们讲解杭州亚运会吉祥物、亚运会参赛项

目。“参与此次活动,让我们对容易错分或混淆不清的垃圾有了更深入地了解,接下来,我们要持续做优人居环境,迎接杭州亚运会。”百江村村民说。

为了不断增强居民群众自觉保护环境的意识,养成垃圾分类的好习惯,促进垃圾分类工作走进千家万户。下一步,百江镇将走进各个行政村持续开展生活垃圾分类宣传活动,从“最小单元”向全镇辖区辐射,吸引居民群众积极参与,构建共建共治共享的垃圾分类工作新格局。(陈红梅)