

专业拔河是什么姿势

浙警院的学生给打了个样

本报记者 邱伊娜 通讯员 薛屹然 周伟昂

最近,学校秋季运动会纷纷拉开帷幕。提到最燃的比赛项目“拔河”,大家脑海中会浮现出这样热闹的画面:有些吼声震天,有些比到最后东倒西歪,有些成员可能挂在绳子上使不上劲儿……

但在浙江警察学院学校运动会上,拔河比赛的画风有点不一样:只见左右双方摆开架势,每个队员身体伸展却紧绷,与地面呈45度左右,用力时低低的号子声响起,大家整齐划一地使劲。不少网友都说:遇上专业的了!

为此,本报记者特别采访了浙江警察学院拔河队的成员林奕君,请她来说说专业拔河那些事儿。



浙江警察学院第十三届警察运动会拔河比赛现场

一条绳上的兄弟姐妹,要把力气用到一起不容易

林奕君是浙江警察学院2020级交通管理工程专业专业的学生,是学校“齐力拔河队”的队员。她说,想要在拔河比赛中取胜,姿势和动作要很规范。

就和浙警院运动会上呈现的那样,专业拔河比赛时,首先身体基本姿势应全身伸展,而不要弯腰或者下蹲,每个运动员都应该赤手自然握绳,掌心向上,绳子从身体和上臂之间穿过。

而队伍的最后,往往会安排最重的人来担任“锚人”。“锚人”是整个队伍的核心,不仅要主动承担来自对手的巨大压力,还要控绳指挥,稳定队伍,起到“锚定全场”的作用。

拔河技巧说起来简单,但真正实操起来却不容易。“拔河运动的整体比赛节奏相对较快,对运动员的爆发力、耐力等素质要求较高,想获得比赛的胜

利,不但要依靠高明的战术,还要依靠过硬的专业能力和团队协作。”林奕君说,每一次“起绳、拉紧”时的力度变化和关键爆发点,都要在训练中一次次磨合而成。

“简单来说,就是一条绳上的兄弟姐妹能不能把力气用到一块儿去。”林奕君说,不然就会东倒西歪,功亏一篑。

比如,平时的拔河比赛,没有接受过专业训练的人上场,双脚一般都是呈前后脚姿势的,而这个姿势并不能够利用重心,将全身肌肉的力量完全发挥,甚至在拔河过程中因为对方的发力,可能会有挂在绳子上东倒西歪的情况。

日常训练时,林奕君和队友要练习抓握、耐力等专项练习,还要通过对抗性训练来积累团队默契度。

浙警院拔河比赛分三个量级,校队明年将代表中国参赛

这次浙警院运动会上的拔河比赛分为混合580kg级、女子500kg级、男子600kg级三个量级进行比赛,每支队伍都是由8名同学组成的。

林奕君参加的是混合580kg级的比赛,她向记者介绍:“混合580kg级是由四男四女组成,这些人

的体重总和需要在580kg以下。一般来讲,每支参赛队伍的体重都是会尽可能靠近这个量级标准的,在超重的情况下,一些队伍甚至要在赛前脱水减重。”

除了本次校内赛,林奕君其实是位拔河比赛的老将,曾参加过第21届全国拔河锦标赛、第22届全国拔河锦标赛暨2024世界室内拔河锦标赛,在混合780kg、U23混合580kg、锦标组女子500kg等量级比赛中均取得优异成绩。

“拔河运动在我国有着悠久的历史及广泛的群众基础。作为一项受众非常广泛的运动,网上流传着很多相关视频,有的是几个壮汉拔得面红耳赤,有的是挂在绳上打转,甚至有的头戴搞笑面具,扰乱对方阵脚。”林奕君说,现在拔河已经从民间游戏走向赛场,发展成为具有竞技性的健身和比赛项目。

据了解,浙江警察学院拔河队成立于2008年,由国家级裁判员、教练员周伟昂担任主教练,目前共拥有教工、学生队员80余人。这支拔河队多次代表学校参加国内、国际重大赛事,获得省级以上金、银、铜奖项50余项,前六名奖项100多项。2024年3月,该拔河队还将代表中国赴瑞典参加2024年世界室内拔河锦标赛。

“土蛋子”变金疙瘩

农村工作指导员

助力大盘镇种植小番薯成大事业

本报讯 近日,在磐安县大盘镇小盘村,一箱箱小番薯打包、上车,运往杭州各企事业单位的餐厅。短短两年,小番薯在小盘村从不起眼的“土蛋子”转变为了带领当地种植户走向共同富裕的“金疙瘩”,销售了45万余斤小番薯精品果,产生经济效益近200万元。

小盘村的变化,离不开孟舒扬的辛勤工作。

2021年,作为第十二批农村工作指导员,在浙江中医药大学工作的孟舒扬被派驻到小盘村担任大盘镇党委副书记、小盘村第一书记。到村后,他发现偌大的村子几乎看不到年轻人的身影,村子里多半是劳动能力弱的老年人。

为了转变当地经济发展落后现状,他带着村两委班子成员考察市场,得知小番薯曾是小盘村的优势种物,但由于多年种植,优势番薯面临着农户自留种发芽率逐年降低的困局。

一方水土养一方人,因地制宜才能取得更好的经济效益,孟舒扬决定为小盘村“复兴”小番薯种植。他多番走访,向专家请教,获得了30余万株优质心香小番薯种苗及配套种植技术,驻村第一年就试点种植300余亩小番薯。随着越来越多的村民加入,至2023年,当地小番薯种植面积已达600余亩。此外,孟舒扬主张雇用当地村民作为种植人员,帮助了300多户农户增收。

年逾古稀的吕贤芳老两口感慨:“这小番薯别看个头小却格外甜,不仅甜在嘴里,还甜进心里。”种植小番薯前,他们家的收入主要来源于打零工和家中种植的一亩多浙贝母。套种小番薯后,农田的赋闲期被有效利用了起来,老两口的收入较往年增加了五千余元。

目前,大盘镇初步形成了小番薯生产模式,相关产业链也得到了进一步完善。同时,在县农业农村局和县供销社的支持下,孟舒扬协助大盘镇政府成立了农特产品孵化基地及磐安县大盘镇农村集体经济发展有限公司,确立了以小番薯及其衍生产品为主要农特产品的生产、种植与销售方案,打造优质农产品品牌。

孟舒扬还同大盘镇政府一起推动举办了“金秋番薯甜”首届地瓜节,并积极搭建产销对接平台,与浙江中医药大学及附属医院、浙江省移动公司、中国工商银行磐安支行、磐安邮政局等多家单位合作,通过现场摆摊、代销、集采等方式,进一步扩大小番薯的销售。

2023年是浙江省农村工作指导员制度走过的第19个年头。怀揣着对乡村和村民的深厚感情,孟舒扬不断把强村富民的“源头活水”引到百姓身边,以小番薯这块“金疙瘩”为敲门砖,带领当地村民在接续推进乡村振兴的道路上迈出更坚实的步伐。

本报记者 陈素萍 通讯员 金鑫俊



农指导员孟舒扬与农户一起种植小番薯

【专栏】 产权公告 投稿邮箱:0571-85311551

杭州产权交易所公告

杭州市拱墅区庆春路180-188号金融大厦903-910室房产转让公告

项目名称:杭州市拱墅区庆春路180-188号金融大厦903-910室房产
转让底价:14243840元

信息披露截止时间:

2023年12月14日16时

联系人及电话:王先生 叶小姐

0571-85085582 0571-85085594

详情请登录杭州产权交易所网站
www.hzaee.com 查阅。