

新象

# 冬奥精神激励客家少年勤练“旱冰球”

●本报宁化记者站 赖全平 通讯员 张海珠 文/图

“碎步变向,转换重心,调整好了再射门……”3月10日,宁化县第二实验小学操场上,十几名脚踏溜冰鞋的孩子手持冰球杆,奋力驱动扁平的轮滑球,练习带球绕障和射门。滑行、传球、射门……溜冰鞋划过水泥地,发出沙沙的声音。青年女教练官萍站在球场边,不时大声纠正孩子们的不规范动作。

## 旱地玩“冰球”

宁化是千年古县、客家祖地。宁化县第二实验小学是北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校,也是全国青少年校园冰雪运动特色学校。2021年9月,学校正式将旱地“冰球”作为特色课程引入,每周开设两节课。

北京冬奥会前,学校寒假组织学生参加福建省“相约冬奥·跳跃未来”中小学生在跳绳挑战赛,荣获全省第二名。学校定期组织旱地“冰球”比赛,及“筑梦冰雪·相约冬奥”主题绘画作品展览,校园内处处分布着冬奥会与旱地“冰球”运动的元素。

学校开设拓展课程轮滑训练,现有60多名学生参加。“轮滑运动能不断提升学生平衡感、协调能力和团队合作能力。”轮滑教练邱健彪说。从专业来看,旱地“冰球”运动是一个循序渐进的过程,需要有较好的轮滑基础。

同筑冰雪梦,一起向未来。在运动装备方面,学校购置了冰球、冰鞋、球杆、轮滑桩等设备。师资不够,就面向社会聘请专业教练授课,派遣体育老师外出培训。尽管面临场地、器材、专业老师等制约因素,学生参加冰雪运动的热情丝毫不减。“40多名学生踊跃报名,经过体能综合测试,最终选出24名学生参加集中训练。”教练官萍有着9年的轮滑教学经验,她说,“参加‘冰球’运动的中高年级学生,都是从轮滑班中挑选出来的。”

随着北京冬奥会的成功举办,校园里掀起了“冰雪运动热”,每周三的拓展课特别受欢迎。“重点向孩子们普及冰雪知识及冰雪运动技能,并分组进行跑步、深蹲、侧蹲摆臂等体能训练。”官萍说,“孩子的体能、兴趣不一样,重在因材施教。”

旱地“冰球”对场地要求不高,趣味性、节奏快,身体对抗少,是比较适合小学生的高强度团队运动。“旱地‘冰球’和冰球相近、规则相似,学生能够从中体验冰雪运动带来的快乐和激情。”宁化县第二实验小学校长余洪庆介绍。旱地“冰球”还可以增强学生体质,锤炼他们的意志,传承奥林匹克精神。

## 运动新风尚

新学期,新开端,报名参加“冰球”运动的学生越来越多。每周三拓展课上,偌大的操场人头攒动。学生手持球杆快速滑行,不断争夺面前那块圆饼状的“冰球”。滑行、蹬腿、压步转弯……一派“冰球”运动的热烈场景。

这些踩着溜冰鞋如履平地的学生,男生居多,只有6名女生。女生童真今年11岁,练习轮滑5年。“看了冬奥会的冰球比赛,特别激动。我要更加努力地练冰球。”童真说。她刚开始踩溜冰鞋时经常停不住,重重地摔倒在地,但她不怕,慢慢地摔跤次数也少了。

“握杆、控球、颠球、停球、刹车、



教练官萍(中)指导学生原地拨球练习

传球,动作一个不少,每个都要熟练掌握。”官萍指导学生练习“冰球”的基本动作,有时一个动作就要训练多次。转身、急停、拨球……四年级女生徐董心个子不高,动作却相当娴熟。

“每次在电视上看到冰球运动比赛,我就特别激动。冰球课上,滑行的感觉真好,玩得真开心。”四年级男生邱思茗今年12岁,上幼儿园时就开始练习轮滑,有着8年的滑轮运动经历,现任“冰球”运动队队长。自从学校开展旱地“冰球”运动,他一节课也没落下,回家后也不忘温习拨球、颠球、射门等动作。

“北京冬奥会结束了,但冬奥精神需要不断传承。我们开展‘冰球’运动,增强学生体质,丰富学生的课外生活。”宁化县第二实验小学教务处主任邱富发说。张鸿俊今年11岁,是“冰球”赛场上

的守门员。“他性格沉稳、冷静,很适合门将这个位置。有时被连人带球撞飞,但他从来没哭过。”官萍说。作为门将,在比赛中倒地扑球、甚至用身体挡住对手的进攻都是难免的。

“练了半年多的‘冰球’,儿子十分喜欢这项运动。每次看到他满意的笑脸,我的心都被融化了。只要他想学,我会一直支持他。”家长张晓奇说。家长徐欣则认为,低年龄段打球的孩子比较多,但随着年龄增长和课业负担加重,能坚持下来并不容易。

“冰球运动考验个人能力及团队协作能力,希望通过在旱地‘冰球’训练中打下的基础,让孩子们爱上真正的冰雪运动。”校长余洪庆说。未来,学校将因地制宜推广冰雪运动,让更多客家少年感受冰雪运动的魅力。

快言

## “我能”创造更大可能

●王君宝

3月13日,北京2022年冬残奥会闭幕式在国家体育场“鸟巢”举行。北京冬残奥会残疾人运动员奋力拼搏、挑战自我的精神振奋人心。他们用实际行动证明,“我能”比“我赢”更重要,只要自信、拼搏、坚持,每个人都可以创造更大可能。

残疾人运动员积极乐观、挑战自我的精神值得学习。命运也许关闭了一扇门,但残疾人运动员为自己打开了一扇窗。生活的挫败并未阻挡他们积极面对人生,他们选择了体育,选择重新寻找生活的希望。

闫卓刚出生便被查出患有疾病,终生无法行走。她先是练习轮椅射箭,在世界大赛中取得过不菲战绩,6年前又转练轮椅冰壶,作为中国轮椅冰壶队中唯一的女队员征战北京冬残奥会。不断跌倒不断爬起,她用实际行动告诉身边的人:“不要自卑,走出去将会发现新的世界。”

残疾人运动员激励更多人勇于拼搏、永不言弃。为了突破自我,他们需要付出比健全人更多的努力,但他们选择挥洒汗水、挑战自我,与命运抗争。失去双腿依然可以驰骋,双目失明依然可以飞翔,他们的故事再次印证,“如果我可以,你们也可以”。

冬残奥比赛的意义远大于竞技本身。无论是冬残奥村、场馆里的无障碍设施,还是残疾人运动员与健全人的互动,抑或是赛场内外无微不至的关怀与服务,北京冬残奥会为人们展现出残缺融合的美好画面。

前中国女子冰壶队队员岳清爽变身教练,带领中国轮椅冰壶队从平昌战至北京,帮助轮椅冰壶运动员实现梦想;混合采访区志愿者与运动员击掌庆祝、观众伴随着运动员的坚持而大声呼喊加油,每一幕都在传递尊重生命、关怀彼此的人文精神。

北京冬残奥会赛场上的每一次呐喊、赛场外的每一次鼓励都在证明,这不仅是“少数人”的比赛,更是一次精神的洗礼。生命本炙热,拼搏价更高。冬残奥会的舞台不仅点亮了残疾人运动员不息的梦想,也让我们更好地理解生命的无限可能。

攻略

## 健身三招:坐、立、蹲

●王惠钦

人到中年后,时常感觉腰酸背痛腿抽筋,大家心里都明白,这是生命的规律,谁也违背不了。前年,我也步入了知天命的年龄,也时常出现腰部酸痛的毛病,给工作和生活造成了困扰和苦恼。

我下决心改变这种状况,根据自身情况采用了坐、立、蹲这三个锻炼方法。经过一段时期的坚持锻炼,我的腰部酸痛现象得到了很大的缓解。我想把三招缓解腰部酸痛的方法跟大家分享一下:首先,坐姿要端正,背部要直。刚开始时可能会觉得这样的坐姿很辛苦,但坚持不懈,背部酸疼肯定会有所缓解;其次,站立时踮起脚尖,双脚与肩宽,练习气功一样凝神屏气,从最初踮脚一分钟,慢慢延长到两分钟、五分钟,腰部肌肉得到了锻炼,可以应付日常工作对腰部的折磨;此外,弯腰洗衣服、洗脸刷牙时,将弯腰改成蹲腰,减轻了因为弯腰而直接冲击腰部的力量,加强了大腿和小腿的肌肉力量。久而久之,你会发现腰不酸、腿不疼了。

人过中年,随着年龄增长,身体方面的零件和器官都在逐步衰退。我们所能做的,就是保持良好的生活习惯,根据自身状况,适当加强锻炼。三招缓解腰部酸痛,是我的亲身经历,如果您也出现腰部酸痛的毛病和问题,不妨也试一试。

履痕

## 不负春光户外行

●本报建宁记者站 苏美瑜 文/图

在建宁,有这样一群喜欢徒步登山的驴友,他们相约而行,走进森林、穿行古道,探寻山野乐趣,甚至将线路延伸到省外,走得越来越远。

建宁县农业农村局干部高岱正是户外徒步登山运动的爱好者。每到春暖花开,他带上户外装备,徒步山野,走遍建宁县城及周边的山山水水。

“秀美的山水、原生态的林草加上新鲜的空气,让人身心放松。”高岱说。2018年初,他偶然一次和朋友登山,途中不但增长见闻,身体素质也变好了,此后有空就约上驴友一同登山。

户外徒步登山运动不是通常意义上的散步,也不是体育竞赛中的竞走项目,而是指有目的地在户外进行的中长距离的锻炼。

“户外运动对于增加肺活量、提高心肺功能大有益处,对调节人体多项机能起到良好促进作用。”高岱认为户外运动好处颇多,但徒步登山不等于暴走,对于新手来说要量力而行,一般行走50到60分钟就可休息10分钟。

“参与户外运动,最重要就是感受自然。不管是什么运动,身处自然环境,看着满眼的绿色,有山有水,心情就舒畅了。做完运动,出汗,身心都得到释放。”与高岱同行的驴友高宗宝说。

许多家长会选择带孩子一起参与强度不大的徒步旅行。“徒步旅行的经历不仅会增长孩子的见识,还会增强孩子应付突发事件的能力。这是一种真正在大自然的怀抱中对孩子寓教于乐的方式。”有着长期户外运动经验的徒步驴友老陈说。

周末,经常伏案电脑的余国斌约上三五好友,带齐登山设备,沿着石阶攀登金铎山。站立在云雾缭绕的山巅,呼吸着新鲜的空气,尽情地享受内心深处的安宁与静谧,他确信这就是生活中不可或缺的那一部分。

“从素不相识的陌生人到互相帮扶的朋友,人与人之间的距离在大自然的怀抱中顷刻消失。”驴友余国斌对途中的艰辛只字不提,“我们在山顶安营扎寨,吹着晚风畅谈人生,身边的美景令人心醉。”



驴友们登山亲近自然



市民使用智慧设备健身

## 体育公园添增智慧设备

●本报沙县记者站 黄悦 胡俊文/图

“扫这个漫步器上的二维码,它的电子屏幕上能显示出我锻炼的时间、消耗的热量,一目了然,让我们锻炼起来更科学。”3月10日,在沙县区体育公园,市民张世清一边锻炼一边向记者演示。

智能健身车、智能膝关节训练器、智能推举训练器……这些充满科技感的智能健身设备在使用过程中,使用者可以通过智能设备显示屏实时监测自己的运动强度、频率、时间,以及消耗的卡路里等各项数据,精准把控自身的健身效果。可自检的智能体测仪还可供市民进行心率、闭眼单脚站立等测试,通过扫描二维码,体测结果自动传输至手机,提供科学健身指导……

“这些健身器材功能齐全,适合各年龄段使用。即使是老人小孩想要健身,也不麻烦。”市民邓水花说。体育公园还在每个健身器材顶棚安装了太阳能电子板,利用太阳能电子屏幕供电,实现绿色环保。每个健身设备安装有防雨防晒顶棚,让更多市民体验到

智能与温馨。在青州镇,全区首个智慧体育公园——沙县青纸社区智慧体育公园已于去年投入使用。公园内设有智能五位一体测亭、市民体质监测仪器,设备可以按照测试步骤,检测出心肺水平、握力、反应时间等数据,并根据数据开出“健身处方”。二代智能化健身路径30套,主要包括智能双位腹部训练器、智能竞技健身车等,整合太阳能计数、客户端交互体验等功能,让市民实现智慧、科学的健身。

除了智能健身设备外,园内还有约2公里的健身步道、2个篮球场、2个气排球馆、1个门球场、1个足球训练场、1个地掷球场等室外健身场地,可开展多个运动项目,所有设施均免费向市民开放。

“之前如果想要锻炼的话,没有大的场地,现在家门口就有好去处,每天晚上我都会带孩子一起来锻炼。”青纸社区居民陈诗玉说。

打造全民健身路径,目前,沙县区体育场地数量达1282个,人均体育场地面积3.66平方米。