

新象

将乐县持续发挥绿色生态优势,做活“体育+”文章,打响体育之城品牌。这里举办了各类大型赛事,策划推进中国水上体育运动、橄榄球、水球等训练基地建设,将体育融入社会经济发展大局,走出了一条独具特色的生态体育发展路子。

随着将乐县体育产业多元化发展,当地群众的健身方式正在悄然改变,全民健身理念深入人心,全民健身活动蓬勃发展,其中职工体育活动也进行得如火如荼。



将乐国有林场职工参加气排球赛

青训

童趣十足 乐在其中

尤溪县探索幼儿篮球特色教育

“加油!加油!把‘小猪’赶回家!”尤溪县实验幼儿园里,篮球特色教育课“赶小猪”正在进行。老师在一旁加油鼓劲,孩子们用篮球当小猪,小心地沿着“独木桥”、“拱门”和弯弯的“小路”把“小猪”赶回了“家里”。孩子们不断挑战难度动作,你追我赶,乐在其中。

每周的幼儿篮球课,旁边场地上,“小猴传球”“趣味投篮”“篮球大作战”等主题篮球活动同步开展。

“近年来,我们一直致力于钻研篮球教学模式的理论与实践,大胆进行课堂教学改革和创新,努力创办篮球特色示范学校。2021年尤溪县实验幼儿园成为市级幼教篮球示范特色园。”尤溪县实验幼儿园园长李春珠介绍。根据幼儿的身心发展特点,通过环境创设、主题活动、教学活动、游戏活动等方式,引导幼儿“趣”玩篮球,促进幼儿手、脑、眼全面发展,培养幼儿参与体育活动的兴趣和习惯。

“六一”儿童节、家长开放日等都设置丰富多彩的篮球游戏,尤溪县实验幼儿园早在2012年就开展幼儿篮球活动,创建了“篮球宝贝”“小小篮球队”篮球特色品牌活动。“篮球宝贝”还多次受邀参加县少儿春晚等大型演出,受到社会各界好评。如今,篮球早操已成为尤溪县实验幼儿园常态化篮球特色教育活动,正常学习日每天都会开展。

杨依琳现在是厦门市群惠小学四年级学生,女篮校队队员,她最喜欢的运动就是篮球,正积极备战厦门市篮球协会举办的小篮球联赛。“六一”儿童节舞台上“篮球宝贝”花式篮球演出,哥哥姐姐们炫酷的运球动作让我瞬间对篮球怦然心动了。”说起和篮球结缘的经历,她回忆起在尤溪县实验幼儿园的学习生活。幼儿园里每一项篮球活动都充满着趣味性,和篮球一起游戏,把篮球搬上舞台……幼儿园的篮球活动在她心中埋下了热爱的种子。

“每每看到女儿在场上朝气蓬勃,阳光自信的样子,我心中就充满了感激和爱!”家长刘小英说。她女儿严婧丹是尤溪县实验幼儿园大班学生,原本性格内向、不爱与人接触,自从接触篮球课后,不仅变得自信活跃,乐于分享,还增强了体质。

在幼儿阶段开展篮球特色教育,除了尤溪县实验幼儿园,全县还有尤溪县实验幼儿园城关分园、坂面中心园、蒙恩幼儿园、管前中心幼儿园等10多所幼儿园。

小小校园足球节 魅力十足

●何佳仪

在三元区洋溪中心小学,日前举行了以“魅力足球·健康快乐”为主题的三元区第六届校园足球节活动。

其中有足球操评比,同学们雄赳赳气昂昂,口号震天响。伸臂、抬腿、弯腰、跳跃,动作娴熟,张弛有度,飒爽英姿展现了少年学子的精神风貌。

紧接着开展了趣味横生的单项足球游戏比赛。在“足球保龄球”“足球运球”“定点射门”“足球颠球”“足球十米过杆”等比赛中,让人看到同学们小小的身体也能爆发出大大的能量。

在团体项目中各班代表队精神抖擞,昂扬向上,激情无限。场外的同学们紧张地注视着,加油助威声、欢呼声响彻整个足球场。

在班级联赛上,“传球,快……”“加油……进了!”一个个标准的踢球动作,一声声跌宕起伏的呐喊,只见足球在球场四处飞驰,球员在人群中闪转腾挪。精湛的球技,顽强的意志,充沛的体力,展现了各个参赛班级永不言败的足球精神。

将乐职工体育兴 健身集训总相宜

●本报将乐记者站 陈雨雨

业余锻炼增强体质

胡初旭在将乐县交通运输综合执法大队违章处理中心工作,负责处理违章案件。

在工作之余,跑步是胡初旭的爱好,他说:“跑步不受场地限制,不需要过多的运动装备。随时可以起跑,跑多远、跑多久,完全由自己决定。”

天气晴朗时,胡初旭每天6时出发,沿着河边、公路跑到梅花谷、玉华洞等地,总路程10公里至12公里,1个小时后返家,“运动完后,一整天都精神抖擞,工作状态也更好。”

胡初旭原本身材瘦弱、体质较差,为了锻炼身体、增强体质,从2009年起开始晨跑。在金溪河边慢跑时,经常遇见马拉松爱好者,“我试着加入他们,跟在后面跑,也想挑战一下自己。有了团队,氛围不一样,我自然而然就加快了脚步。”

不久,胡初旭加入了跑步运动爱好者的组织——将乐县健跑运动协会。平日里经常约上跑友一起跑,还常参加协会活动,足迹遍及全县各地,“路上还领略了很多别样的风景。”

“重在参与,感受比赛氛围。按既定目标跑完了全程,最终成绩还超过了预期。”5年前,胡初旭第一次参加正规比赛——在“家门口”举办的中国福建·将乐50国际越野挑战赛,挑战23公里半程马拉松,“比平时更兴奋一点,不知不觉就跑得快了起来,导致第2天全身肌肉酸痛,都没办法走下楼梯。”

“参加全程马拉松,50公里越野,这两个目标都实现了。”这些年来,胡初旭积极参加将乐及周边县(市)举办的比赛。2019年参加南昌的马拉松比赛前十余天,他身体不适,但又不想放弃,最后凭借毅力完成了比赛。

“运动是为了更好地工作、生活。退休后,我将根据身体状况,继续跑步锻炼,但会减少参加比赛的次数和难度。”胡初旭说。

大家共享运动乐趣

今年52岁的廖清平是将乐县林业局职工,也是一名运动爱好者。

从高中开始,廖清平就喜欢打羽毛球。考上大学后,他加入校羽毛球队,课余时间沉迷于训练比赛。

大学毕业后,廖清平回到将乐工作,与一批球友结缘,相约打球。“那时虽然场地简陋,使用普通球拍,穿着普通鞋子,不像现在有专业的运动鞋、碳素球拍和体育馆,但不影响大家的打球热情。”他说。

业余时间,除了练球、参赛,廖清平还热衷于教球。他义务培训县机关团体单位的羽毛球队,周末开展少儿羽毛球培训。让更多羽毛球爱好者得到系统训练、参加比赛、提高球技,普及羽毛球运动,这是他的初心,“运动需要有伴,要有热心组织者,大家共享运动乐趣,才会发展得越来越好。”

“金溪水水质好,非常适合畅游。”游泳是廖清平喜欢的另一项运动,他已坚持游泳16年、冬泳12年。他说:

“打羽毛球可以锻炼腿部力量和运动协调性,游泳能提升心肺功能。”

廖清平花6万元购买了2台单反数码相机,学习摸索摄影技术。无论是单位的林间作业、文体活动,还是朋友一起运动、采风,都有他醉心于拍照的身影,定格下了大量精彩瞬间。“运动除了能强身健体,还让我结交了很多志同道合的朋友,大伙经常聚在一起交流互动,其乐无穷。”他说。

营造职工运动环境

“作为林业工作者,营林造林、伐木、培育良种壮苗、护林防火等都是户外工作,需要保持良好的体力和精神。”将乐县国有林场工会主席、副场长江晓丽介绍。国有林场地处城郊,周围住着在职工和大部分退休职工,共有130多人。

将乐国有林场运动设施完备,气氛浓厚,有门球场、篮球场、游泳池和室内气排球、羽毛球馆,还有37公里户外森林康步道。林场为广场舞队配备音箱、照明灯等设施,为乡镇管护站、工区提供篮球、羽毛球等运动器材,组建了在职职工篮球队、羽毛球队和退休职工门球队、气排球队等队伍。职工体育开展得有声有色,丰富了职工的业余生活。

国有林场除了组织职工参与县里各单位开展的文体活动,还经常组队参加市、县举办的门球、篮球、气排球、羽毛球等比赛。“去年我们获得了全市林业系统退休职工门球赛第一名。”江晓丽说。

今年33岁的王勤,退役后在国有林场工作了5年,是一名森林防火业务



胡初旭参加了南昌马拉松比赛

员。王勤爱好跑步、游泳、篮球和气排球运动,是国有林场的篮球队队长。“这儿有运动场地,还有一起运动的人,以前热爱运动,从事林业工作后就更喜爱了。不仅可以强健体魄,还能放松心情、释放压力。”他晚上常来国有林场运动健身,周末傍晚还带着8岁的儿子一起锻炼。

70岁的伍允芳,从国有林场退休后,住在林场附近的安置房。“退休前忙于工作和家庭,退休后终于有了空闲,开始打门球。”她组建了退休职工门球队,每天早上组织队员练习,在实战中提高球技。如今,这支9人的同龄队伍,常年活跃在市、县举办的相关活动和赛场上。

“组织关心我们,运动场地这么好。职工把身体锻炼好了,生活更幸福。”受益于长年累月的运动,伍允芳面色红润,步伐稳健,精神十足。(图由受访者提供)

5月21日,中国田径协会短跑项目特许赛在北京体育大学国家队训练基地举行。在女子100米比赛中,葛曼棋以11秒21的成绩夺得第一名,林雨薇以11秒58的成绩夺得第二名。

在京集训的女子短跑组、跨栏组成员参加了本次赛事,通过比赛检验近期训练成果。比赛设置了女子100米预赛和决赛两项角逐。在预赛中,葛曼棋以11秒22的成绩率先冲线,在一个小时后举行的决赛中,葛曼棋延续了之前的良好状态,以11秒21拔得头筹,这一成绩比她去年全运会的夺冠成绩快了0.01秒。

对于葛曼棋的状态,教练刘朝旭表示:“毕竟是室外比赛,而且还是顶风的情况,能有这样的成绩说明状态不错。”

今年3月,在福州进行的田径室内测验赛上,女子60米的项目里,葛曼棋跑出了7秒15的成绩,创下个人室内赛第二佳绩,仅次于她在2019年跑出的7秒10。

除了改善体能,葛曼棋冬训期间还在起跑方面下了不少功夫。“通过科技手段,根据我的身高算出适合我的起跑角度和方法,现在还在慢慢适应。”葛曼棋说。虽然换动作会有不习惯的地方,也有成绩退步的可能性,但是为了以后的突破,必须要克服改动作的尴尬期。“只要我能坚持住,成绩会有一个大幅度的提升。”她说。

对于今年的世锦赛,葛曼棋表示,她希望今年能在世锦赛中突破自己,弥补东京奥运会上没有突破自己最好成绩的遗憾,打开11秒大关。

值得一提的是,林雨薇也参加了当天的角逐,林雨薇是去年全运会女子100米栏金牌得主。这次,她以11秒58的成绩夺得第二名。让人惊喜的是,她不仅把自己的百米最好成绩提高了0.2秒,还在决赛中战胜了包括韦永丽在内的三名国家接力队运动员。

刘朝旭表示,林雨薇前一段腰有点问题,一直没有参加跨栏训练,都是跟着队伍练速度,“速度提高也是属于正常的”。百米速度上的提升,也让林雨薇在世锦赛上有可能成为中国女子接力队的一员。据刘朝旭介绍,队伍计划于本月29日飞往亚特兰大备战尤金世锦赛。

葛曼棋、林雨薇都是从三明走出去的运动员。

(图资料图)



葛曼棋 11秒21

●申提兴

林雨薇 11秒58

