

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在掌握

热线 86901890



## 大溪三中男子板球队闪耀非奥项目 夺全国青少年板球锦标赛冠军

本报讯（通讯员朱小回 杨鹏 记者朱丹君）8月1日，由国家体育总局小球运动管理中心、山东省小球运动联合会共同举办的2018年全国青少年板球锦标赛在山东枣庄落下帷幕。大溪三中男子板球队一路过关斩将、势如破竹，先后击败劲敌，夺得桂冠。这是板球队成立以来，他们夺得的第三个全国冠军。

本次比赛设初中组、小学组和俱乐部3个大组，共吸引来自全国各地的30支代表队，近400名运动员参加。经过5天的激烈角逐，大溪三中板球队全体队员团结协作，奋力拼搏，最终荣获初中男子组冠军。

自2011年3月成立校板球队以来，板球运动已成为该校的体育特色项目，运动队也为学校赢得了无数荣誉，如2013年参加全国青少年板球锦标赛男、女组均问鼎冠军、2015年至2017年连获全国亚军、

2014年也斩获了全国季军。多年来，学校向国家队输送了21位板球队员。其中，队员田琪代表国家女队获东亚板球锦标赛冠军，叶威吉代表国家青年队获亚洲板球锦标赛第三名。该校也先后被确定为台州市非奥运动项目训练基地、台州市板球运动训练基地、浙江省青少年俱乐部和沈阳体育学院附属学校后备人才生源基地。

如今的板球，已经成为大溪三中的一张金名片，甚至名声已经传到了国外。代表着世界板球顶尖水平的巴基斯坦，该国板球队主教练可汗每次到中国，都会来到该校进行技术交流。

其实，无论从地理位置，还是从技术特长，大溪三中原先在板球运动中并没有优势。但没有教练就自己培养、没有好的设施装备就从预算里挤、在社会力量中寻找，这些如果只算是基础的话，那么队员

的刻苦自觉和学校的严格要求才是取胜的关键。板球队的训练一直风雨无阻，天气不好时就加强室内体能训练，条件一旦满足时就进行高强度的专业训练。这样科学又严谨的训练，不但提升了队员的技艺，也磨炼了他们的意志。

板球让我学会了坚强。在各大赛事中取得好的成绩，这种成就感是无法描述的，也激励着我们更加努力。队员陈卓越担任“全能手”的角色，在他看来，自身的勤奋刻苦，是赢得比赛的关键。

现在，板球运动已作为该校的特色项目编入校本课程，让板球进课堂，为学生打开板球大门，聘请的专职教练任教，初一、初二每周上一节板球课。大溪三中校长王仁伟始终认为，初中教育必须是学业、健康、道德等全面发展的，学校也会更加注重点球发展。



大溪三中男子板球队。

## 爸爸打太极扇，妈妈练瑜伽，姐姐学搏击，弟弟爱跑步 运动，能产生幸福的感觉



本报记者 江潇扬

近日，在城区的一家高端健身房，17岁的刘心月在教练指导下开始搏击练习。先热身半小时，再练习步伐、拳法，偶尔还和教练对打。从晚上7时开始，3个半小时后，她才结束训练。第二天晚上，刘心月又出现在了另一家健身房，开始一个小时的芭蕾舞形体练习。

每天轮换着训练搏击和形体，这是新河中学学生刘心月的暑期运动安排。虽然即将升入高三，但妈妈刘丽佳还是坚持让女儿参加运动训练。身体最重要，平时读书太忙了，容易精神疲惫，刚好趁这个暑假，通过运动来调节身心。

刘心月有个龙凤胎弟弟，名叫陈铭心，就读于温岭中学。这个暑假，与姐姐的运动方式不一样，他选择了跑步，每天一小时。

刘丽佳是一个狂热的运动爱好者，所以儿女们从小就跟着她健身。如今，运动已成为一家人生活中重要的一部分。

### 三小时搏击训练，激发运动潜力

出拳再快一些，注意走位。健身房里，刘心月正在教练的指导下进行搏击训练。几组动作下来，刘心月的体力消耗很大，额头上的汗水顺着脸颊流淌下来，滴落在地板上，训练服已湿透。

一副眉清目秀的样子加上一个温柔的名字，很难让人想象这是一个爱好搏击的女孩。之前我学过几节搏击课，感觉蛮有意思，又听说维密里的超模大多是通过练习搏击来塑造形体的。有了这样的考虑，刘心月正式开始了搏击训练。

跳绳一分钟，先慢跳再快跳，青蛙跳5圈。经过半小时的热身运动，搏击训练正式开始。有时候觉得简单的热身动作有些无聊，刘心月还会把HIIT（高强度间歇训练法）作为热身运动，对于常人来说地狱式的训练，于搏击不过是开胃小菜。

搏击并没有一般人想得那么有趣。练步伐、练拳法，虽然刘心月目前学的还是一些基础动作，但每个动作都要不断重复做到最完美，经常要保持着一动不动的姿势，肌肉越来越酸，甚至会不由自主地发抖。教练每次都要逼出我所有的力气，不到最后一刻不让休息。虽然训练很辛苦，但刘心月从来没有放弃过，在她眼里，运动是一件快乐的事情。运动的时候，所有的烦恼都会烟消云散。几乎每次，刘心月都是最后一个离开健身房，有时都没有想到搏击的3个小时过得这么快。



热身运动。

### 运动不仅能增强体质，还能磨炼意志

我现在练习的搏击是打过折扣的，弟弟以前练得比我辛苦多了。刘心月说。

原来在初一暑假的时候，为了给中考体育打基础，同时磨掉儿子身上的娇气，刘丽佳给陈铭心报了搏击课程。与刘心月在健身房进行普通锻炼不同，陈铭心经历了“特种兵式”的残酷训练，每天他都要光着脚踢打沙包，一天练下来，脚上全是水泡，有些甚至已经破裂。刚练完的时候，陈铭心整个人都瘫在了地上，整件衣服都被汗水浸湿。在锻炼的过程中，陈铭心一度虚脱，甚至呕吐。

运动不仅能增强体质，还能磨炼一个人的意志。刘丽佳认为顽强的信念是一个人最重要的品质之一，而搏击运动是磨炼孩子意志的好方法。

通过体育锻炼，陈铭心和刘心月以满分的成绩通过了体育中考。吃得苦中苦，方为人上人。这种坚韧不拔的品质会给他们今后的生活带来莫大的帮助。刘丽佳说。

现在每天晚上，刘丽佳都会陪女儿去健身房锻炼，和孩子一起安排训练计划。我希望这个暑假，她能学会拳法，提升心肺功能。除了搏击，刘丽佳还给孩子报了芭蕾舞形体班。搏击是保护的状态，肌肉紧张，而芭蕾舞形体可以舒展身躯，两者相辅相成，而且女孩子学芭蕾舞形体可以让身形变得更漂亮，也更有气质。原先，刘心月左颈有些疼痛，经过这段时间的锻炼，已经好多了。



刘心月在教练指导下开始搏击练习。

### 运动成了这一家人的生活主旋律

由于学习比较忙，这个暑假，陈铭心没有继续去健身房参加搏击课。但是，他还是坚持每天跑步一个小时。每天伏案写作，脖子非常难受，运动可以缓解这些症状。

爸爸打太极扇、妈妈练瑜伽、姐姐学搏击和形体、弟弟跑步，运动成了这一家人的生活主旋律。

一家人爱好运动的习惯，其实都是受刘丽佳影响。小时候，我接触的都是金庸、古龙的小说，所以我有行侠仗义的梦。从小，刘丽佳就喜欢运动，工作后，也不忘记锻炼核心肌肉。为了运动，刘丽佳陆续地往家里购置了跑步机、动感单车、立式散打沙包等运动器械。

不仅自己爱运动，刘丽佳也要求孩子们跟着一起动起来。从孩子小学开始，全家人就开始在体育馆锻炼，羽毛球、乒乓球、各式各样的运动都尝试过去。每逢周末，夫妻俩还会带着孩子们一起去爬山。后来，刘丽佳想要寻求更专业的锻炼方式，于是跑遍了温岭的健身房，在其中选择各个运动项目最好的教练，并把儿女一起带进健身房。

刘心月坦言，一开始，对运动比较抵触，但很快就爱上了五花八门的健身器材，从而喜欢上了运动。

光读书肯定不行，一定要结合运动和休息。刘丽佳认为，强壮的体魄和自由的灵魂比学习更重要，运动能产生多巴胺，能产生幸福的感觉。



陈奕融（中间）。

### 拳击少年的夺冠之路 开了挂 上场一分钟 就将对手打得弃权

本报讯（记者朱丹君）7月28日，市少体校拳击教练王竞伟在朋友圈发了一条喜讯：祝贺陈奕融在2018年全国青年拳击锦标赛上再次获得+91公斤级冠军。

近两年，在夺冠之路上，这名来自石塘的拳击小子如同开了挂。在不久前举行的2018年省运会拳击比赛中，陈奕融获得男子甲组+81公斤级别冠军。此外，他还是2017年全国青年拳击锦标赛+91公斤级冠军。

相比去年的全国青年拳击锦标赛，今年陈奕融的状况特别好。他一上场，就势如破竹，在不到一分钟的时间里，就将对手打得弃权了。王竞伟说，此次比赛陈奕融又遇到了同样的对手——来自国家青年队的一名拳击运动员。在比赛中，陈奕融打得很轻松，最终以5:0的大比分优势，获得+91公斤级冠军。

陈奕融今年还未满18周岁，别看他年纪不大，但是凌厉的拳风，给人留下了深刻印象。在擂台上，他毫不轻敌，每一场比赛都打得虎虎生威，打出了士气。

成绩的背后，是辛苦的汗水。陈奕融平时训练很认真，哪怕放假在家，也没有松懈，常常会找个健身房或俱乐部练习。练拳击，受伤是家常便饭。有一次，陈奕融的手背肿得像馒头一样，握拳都有些困难，在医院针灸十来天才恢复。但这期间，他的训练一直没有中断过。今年的省运会拳击比赛，陈奕融也是带伤上阵。

王竞伟是一位爱才、惜才的教练。王竞伟说，去年国家青年拳击队就想让陈奕融加入，但是怕他在比赛中受伤，他们没有同意。想带在身边，多磨炼两年。王竞伟说，陈奕融马上就要满18周岁，就要进入成年组参加比赛了。成年组的比赛竞争很激烈，前期的每一步都要走稳了，不能太过冒进。

下半年，陈奕融将进入高三，他的同学将在课堂上奋笔疾书，备战高考；而他的战场在拳击擂台上，他将进入省队参加集训，继续奋力搏击。希望他在拳击项目上走得更远，在更大的舞台闪耀。王竞伟说。

本版图片均由受访者提供。