

华江小学“华之翼”教工广播操队再获特等奖 特色健身团队疫情后再启程

对“好动”的申城市民来说,今年的8月8日是尤为特殊的一天。它不仅是我国第12个全民健身日,随着疫情进入常态化防控阶段,大家对接下来的全民健身活动也升起了更多期待。而对华江小学“华之翼”教工广播操队的成员们来说,一路陪着他们建校成长、团队共建并相携着度过了疫情困难时期的广播操,则在这一天为他们在第三届市民运动会上挽回了新的荣誉。风雨过后再启程,这不仅是“华之翼”队员们的期待,也道出了更多市民的心声。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

网课时期不放松锻炼

华江小学“华之翼”教工广播操队的获奖史有些与众不同,从建队之初至今,一路都是市级群众组赛事中的冠军专业户,还代表上海去全国赛场上争取荣誉。所以,当他们在九天前的第三届市民运动会990上海市第九套广播体操大赛中再获特等奖时,另一项荣誉也如期而至——赛事的十周年贡献奖。

与以往领奖时的感受不同,这回“华之翼”的领队李珊珊更多了一些风雨过后再见彩虹的感慨。“疫情让我们更加体会到锻炼的益处,也更加珍惜自由锻炼的机会。现在风雨过去了,希望上海的全民健身就像这夏日阳光般,能更加灿烂。”在说这些话时,她的心里还浮起了几个月前的一些记忆片段。

因为是学校教工队伍,所以较之别的健身团队,“华之翼”的辐射范围先天便会更广一些——他们不仅个个都是广播操高手,还将广播操打造成了华江小学的特色,常年在市级学生组比赛中位居榜首。而在今年上半年

因疫情而出现的居家网课时期,广播操更是起到了较以往更明显的提振士气、凝聚人心、阳光健体的作用。

李珊珊既是这支教工队伍的领队,也是华江小学的副校长。她告诉记者,网课时期他们请来镇文广中心的专业人员,为学生和教工特别拍摄了两套居家广播操教学视频,还特别配上了分解动作的解说,这是让他们感觉学有所用并且还收获意外惊喜的一件事。

“那段时间,受居家条件限制,虽然网上体育课在努力开展,但因为运动时的声响是发生过邻居抱怨甚至投诉的情况。怎么在条件受限的情况下尽可能让学生、教工和教工家属都能保持最基础活动量地动起来呢?后来我们一想,广播操正合适啊,动静比较小,对场地要求也低。就赶紧找专业摄影师和队伍骨干队员来拍了两套视频,一套给学生的,另一套适用于成年人。后来我们还把它推成了学生与教工间共同讨论、分享经验的话题,效果比预期中更好。”李珊珊介绍道。



华江小学“华之翼”教工广播操队

十年练操凝出团魂 欣喜见证时代进步

广播操蕴含着又一代又一代国人与体育相关的记忆,也正是在一个又一个“每天五分钟”里,很多人走过了不同的人生阶段。

今年既是华江小学建校的第十年,也是他们这支教工队伍参加上海市990第九套广播体操大赛的第十年,同时还是赛事创办的第十年。将这几个“十”聚合到一起,一定程度上,也正见证了上海全民健身事业在过去十年里的嬗变。

2011年全国开始推广第九套广播体操,不过,在那个群众体育赛事类型尚未活泛的年代里,参赛者们很可能是报了名,心里也仍旧有些迷糊。“那年我们学校刚建校,包括校长在内的

教职员工总共16人,听说有这比赛,就全体报名了。一支队伍正选队员12人,剩下的四人就当替补,以备不时之需,校长也全程一起训练。当时我们两套队服,一套是自购的,另一套还是跟其他学校借来的。结果没想到,我们在镇级和区级比赛里都拿了第一,然后去参加市级赛,又是第一。”领队李珊珊说,就是在这份机缘促成下,广播操成了他们学校的特色,而他们这支教工队伍也一路发展起来,从最初的16人壮大到了现在能同时组起四支队伍参赛。

若说一开始是沾了新建校员工普遍年轻、身体协调能力较强的优势,那在这十年里,随着市级赛舞台上的高

手队伍越来越多,“华之翼”仍能笑傲的底气可就不仅是年龄,还得加上各种花下的苦功了。

“像这次市级比赛还有去年的全国赛,因为都可以用上暑假来进行特训,所以队里的外地老师都提前返回学校。既要防暑,也要场地够宽敞,所以我们暑假里集中训练的场地就设在学校食堂,连续特训好几天,每次都是一整天,还有专人负责拍视频纠错。以这样的面貌去参赛,拿好成绩也是应该的。”李珊珊告诉记者,他们不仅常年在市级赛中拿第一,还在去年全国“全民健身日”广播体操、工间操展演活动中,作为上海唯一的参赛代表,斩获最佳团队、最美领操员两项荣誉。

橄榄球是一项挺流行的运动,NFL在国内已经转播很多年,拥有不少观众,但因为场地、装备等原因,球迷亲身参与的机会并不多。在留学英国期间,记者有机会跟随校橄榄球队训练、比赛,体验了橄榄球的魅力。

文/金棋

加入雷丁大学橄榄球队 成为第一个“亚洲面孔”

作为一所英伦院校,雷丁大学具有优良的体育传统。刚入学时,校内橄榄球队的招新海报就贴满了整个校园。通过了解后得知雷丁大学是伦敦大学联盟的季后赛“常客”,实力强劲,于是通过加盟该队体验橄榄球文化。

进队伊始,首先需要学习理论。五套基本战术提纲挈领,50套具体战术面面俱到。一周头脑风暴后,新晋队员们已成为理论上的“巨人”,亟待实践的考验。

正式训练终于来到。初次与队员们相见,才知道橄榄球队此时才有了第一个来自亚洲的黄色面孔。所幸老队员十分照顾,不仅帮助新晋队员穿戴护甲,还向大家介绍各个教练的风格,让新晋队员得以快速适应球队。

从理论实践到受伤退出

我在雷丁大学体验橄榄球文化



雷丁大学橄榄球队

训练·被撞出轻微脑震荡

有别于篮球场上的10人对抗,橄榄球队光是防守组、进攻组就分别有20余人。如果说篮球比赛像是一局“五子棋”,每个棋子都能左右胜负,比赛节奏也十分迅速。那美式橄榄球就更像一盘“围棋”,每一步都需要考虑周全,棋子之间有一定的布局套路。

根据安排,我在防守组中司职线卫,即负责拦截,扑倒冲过第一道防线的“漏网之鱼”。在比赛中,发球指令一出,眼睛要追随球的方向,身体跑到相应防守区域。持球人靠近时,要快速计

算出角度与路线,然后予以拦截。

基本技术要领传授过后,训练便着重于身体对抗。教练说:“在对抗的一刹那,不是你死,就是我活!”打了十年的篮球,身高1米9再加上坚持“撸铁”的我不以为然。哪知在首次对抗训练中,我就被对方一个2米左右,身材十分健硕的前锋撞倒了。那一瞬间,我的身体向后翻转了90度,脑袋重重地撞在地面上,这种级别的对抗颠覆了我的认知。经过检查,我因为轻微脑震荡要静养两周。

实战·首次上场就伤得不轻

重返训练场后,我开始注重对抗技巧的练习以及身体力量的提升。

此外,还结识了两位好友——David和Lious。David十分热情,经常邀请我参加他们的聚餐或是派对。我们无话不谈,彻底改变了他们对中国人的刻板印象。Lious四肢修长,但十分敢拼,每次扑倒都非常到位,我经常向他请教关于球技上的事。

训练是辛苦的、乏味的,我迫切地想用一场真正的比赛证明自己。终于,机会来了。本赛季首场比赛,教练决定

派我替补出战。

当我踏入场内,站定防守位置,才发现双腿在不停地颤抖。对方进攻时,我未能作出已掌握的动作要领,被对方轻松顶翻。我飞出去二三米后倒在地面上,耳朵开始耳鸣,视线开始模糊,随即我被抬出场外并退出了比赛。队医做出的建议是:“静养直至背部及颈部疼痛感消失”。

三周过后,伤势并未好转,甚至连日常起居都受到影响。至此,我不得不遗憾地退出。

■后记

时至今日,我时常问自己,退队的决定究竟是否正确,我在这次经历中收获了什么?

诚然,因为客观原因,我退出了。但我依然坚定相信,我做出了最明智的选择。首先,带伤继续并不会发生什么可歌可泣的奇迹,反而会削弱团队的战斗力。其次,我对那样的伤痛有着清晰的认知,如果凭一时之勇,只能让伤势进一步恶化。

回顾在球队的点点滴滴,除了真正了解了一项体育运动、扩大了

交际圈,我还收获了一种体验——体验遗憾。

遗憾是痛苦的。橄榄球让我亲身体验了自己从事这项运动的局限,有身体上的,也有心理上的,当然,更多是文化上的。遗憾也是美好的。橄榄球让我从不同角度认识了自身,它始终激励着我为今后人生的“更快、更高、更强”而努力。

结局也许并不圆满,但是,过程始终令人回味,毕竟,这是我大学生涯勇敢迈出的第一个脚印。

体验遗憾