

新密市超化镇超华村拔河队

威震一方明星队 训练比赛有诀窍

拔河比赛是新密市运动会团体比赛中的常规项目,在运动会拔河比赛的队伍中有一支名震新密的明星队——新密市超化镇超华村拔河队。日前,记者探班近距离接触了这支明星队伍。新密播报 屈绍甫 文/图



队员 虎虎生威

记者了解到,超化镇超华村拔河队2004年曾位列郑州市首届农民运动会拔河项目前茅,2006年荣获新密市运动会男队亚军、女队冠军,2009年荣获郑州市第十届运动会冠军,2010

年荣获新密市第五届运动会男女冠军,2013年荣获郑州市第十一届运动会男女冠军。

因为拔河比赛不像其他比赛,只拼耐力或者爆发力,而是十分讲究技巧性,同时对参加的队员

也有一定的身材要求。超化镇拔河队要求男队员体重100公斤、身高175cm左右,女队员体重80公斤、身高160cm左右。超化镇超华村拔河队队员目前平均体重为120公斤,身高173cm。

教练 热情严苛

超化镇超华村拔河队能取得如此优异的成绩,离不开超华村一位普通的村民——王彦生。王彦生在村中是一名普通的村委员,他喜爱团体比赛,并时常积极组织参与乡镇举办的各项集体活动,同时也是超化镇超华村拔河队的教练、指导员。

王彦生曾多次带领团队在比赛中斩获冠军,自今年

团队 齐心协力

王彦生说:“拔河比赛考验的就是团结意识,集体意识,步调要整齐划一,不但口号要有人喊,还要有人应,‘齐心协力’用在拔河上最恰当。同时,拔河过程中还要讲究标准姿势和技巧,姿势不对就很容易受伤。此外,还要有节奏,拔河比赛讲究‘短、平、快’,时间要短,绳子要平稳,速度要

筹备新密市第六届运动会开始,为了能蝉联冠军宝座,王彦生很早就开始积极训练队员。据王彦生介绍,拔河队每两天进行一次训练,主要进行的训练有:慢跑,每天早上慢跑40分钟;接着做单杠向上拉伸,锻炼臂力;最后是实战演练,男女不平等人数练习技巧动作。训练对于平均体重近120公斤的队员来说强度很大。

快。通过拔河比赛可以让大家增强团结,更好地交流和生活,我之所以喜欢拔河,也正是这个原因,兄弟齐心,其利断金嘛。”

你是否也很期待见到这样的团队出现在比赛场上呢?那就在比赛时为他们呐喊加油吧!超化镇超华村拔河队能否蝉联两届运动会冠军呢?让我们拭目以待!

人物篇

少儿组铁饼项目选手张梦柯
腼腆小女孩 原是实力派

张梦柯,新密市人,14岁,新密市实验初中初三学生,新密市体育学校优秀学员。2012年荣获河南省少年儿童田径锦标赛铁饼项目个人亚军,2013年荣获河南省少年儿童田径锦标赛铁饼项目个人冠军。

记者见到她时,她正在学校操场上接受训练,谁也想不到这样一位看起来略显羞怯腼腆的小女孩会是河南省铁饼比赛项目的种子选手,也是本届运动会少儿组铁饼项目冲击冠军的实力选手之一。据小梦柯

介绍,自参加体校体育训练以来,每天早上5点半便开始起床跑步训练,之后会抛饼练习,每天上午和下午各训练2~3小时,手掌由于长期训练,已经结了厚厚的茧。

当记者问及小梦柯为什么这么努力训练时,她笑着说:“我最大的理想就是成为国家一级运动员,进入专业大学训练,那样就是真的有出息了。”小梦柯的专业教练张老师骄傲地对记者说:“梦柯这孩子十分用功,训练时刻苦得很,好多次



省里都想把她挖走,我想再试着多训练她几年,等再得几次冠军后,再让她进入省队会更有经验去参加更大的比赛。”新密播报 屈绍甫 文/图

跳远项目选手郑智萍
清瘦眼镜妹 刻苦勤奋人

郑智萍,新密市袁庄乡郑村人,15岁,新密市实验高中初三学生,新密市体育学校学员。2012年~2013年,以4.45米的成绩蝉联河南省少年儿童田径锦标赛跳远项目丙组冠军。

戴着一副眼镜,身材很瘦,记者在学校沙坑训练处找到她的时候,她正在一遍又一遍地进行跳远训练。每一次起跳落地,郑智萍似乎总是有些不满意。教练对记者说:“智萍蝉联了两届省冠军,每一次参加比赛都觉得不是信心很足,马上

就要比赛了,压力很大,我们最近想办法尽力让她不要紧张。”

为了能够在冲刺冠军的道路上走下去,小智萍每天早晨5点半就起床跑步,之后参加集训,有时候星期天她也在学校自己安排训练,提起她的刻苦,同学也都是佩服不已。

对于此次参加新密市第六届运动会,小智萍虽然有些紧张,但是她告诉记者:“我觉得付出就一定会会有回报吧,我喜欢这项运动是因为在起跳腾空的时候,感觉自己就像会飞,我想



参加国家一级运动员的考试,那样才觉得我没有白努力。”新密播报 屈绍甫 文/图

主裁判张理光
资深运动员
公平捍卫者

比赛的宗旨是“公平、公正、公开”,一场精彩的赛事,除了运动员的精彩表现,也离不开那些默默在镜头以外的裁判员们,他们具有专业的判决标准和对比赛规则的深刻了解,用一颗公正的心来捍卫比赛宗旨。

张理光,新密市市体育学校校长,2012年河南省第三十三届青少年越野跑锦标赛赛事主裁判,河南省优秀教练员,2006年至今,历届新密市中小学生田径运动会裁判长及副总裁判长,新密市第六届运动会主裁判。

张理光从事体育教育已有20多年,据他介绍,在青年时代酷爱运动,从事体育教育20多年期间,曾培育出很多优秀的运动员,其中省级一级运动员就有近百人。

此次担任运动会主裁判,他也充满信心,他对记者介绍说,本次运动会所有裁判均由各中小学任教的专业体育教师担任,体育教师大多毕业于专业学校,并担任过各项赛事的裁判,由新密各校推荐到教体局筛选,之后进行为期3天的裁判专业知识培训。



此次运动会比赛评判一律按2013年最新的国际田联田径规则进行执判,每个比赛项目都安排2到3名裁判员共同执判,保证比赛的公平性,并配有两名记录员,保证成绩的真实性;比赛成绩取中间数,并向裁判组裁判长递交成绩记录,裁判组无异议后裁判长签字方能生效。

张理光同时告诉记者:“5年一次的运动会,是新密最大的体育赛事,我非常荣幸能够执判赛事,我们在赛事开始前会组织宣誓仪式,公平、公正、公开是我们的执判宗旨。从事体育这么多年,每一次看到一个年轻的运动员在赛场上努力、冲刺、夺冠,我真的很欣慰,希望他们赛出水平,赛出友谊,真的特别希望他们今天在这里夺冠,明天为国家争光夺冠。”新密播报 屈绍甫 文/图