

●乘风破浪的哈尔滨姐姐②

策马奔腾,尽揽冰城四季之美

“80后”女骑手佳佳通过野骑展示冰城女性飒爽英姿

本报记者 毕博

3年的野骑生活,让她从一个骑马爱好者变成现在可以驾驭烈马的烈女子。哈尔滨“80后”女骑手佳佳,喜欢冬天在雪中快马奔腾,享受夏季在水边和草地上穿梭的快乐。这种策马扬鞭、无拘无束的状态让她觉得很自由。

在哈尔滨,学骑马的人很多,但玩得好

的女骑手却很少,尤其户外野骑这种惊险刺激的运动,在哈市只有少数女骑手可以做到。“肾上腺素飙升的感受,在马场里是体验不到的。”近日,佳佳接受了本报记者的采访。这位喜欢惊险刺激类运动项目的烈女子,通过野骑的方式,将黑龙江美景尽收眼底。

A “在黑龙江玩的就是刺激”

“在黑龙江玩的就是刺激!”舞蹈专业的佳佳,业余爱好野骑。她那激情而又自信的野骑视频得到了各地网友的惊叹。

3年前,她为了学骑马,从大庆社蒙,哈尔滨长岭湖,到西安、内蒙古乌兰布统大草原、三亚等地,一路找寻马术俱乐部,每走一处,都有她野骑的身影。“我性格比较野,喜欢惊险刺激类的项目,我想去征服烈马,享受这种牧马在草原的感觉。”佳佳表示自己不到两个月就学会了骑马。

在最初学习骑马的时候,学习控马能力比较难。佳佳表示,马儿有自己的想法,人要想控制好它的行为,用缰绳控马的能力非常重要。一些速度较快的马比较难控制,烈马需要一定

技术才能操控好,还有人马协调性,也是有技术难度的。据介绍,马奔跑时速大约20公里/小时,最快的能达到60-70公里/小时。马匹中跑得最快的是英国的纯血马,但是持久力差,纯血马是世界上最快的马,有记录说纯血马时速可达70公里,每1000米最快速度可达53.4秒。纯血马最大的特点是体格大,奔跑速度快,这种马的个头平均有1.63米。

“马是一种大型烈性动物。自古人们就喜欢征服烈马,我也有这种想法。”佳佳说,现代人压力比较大,骑上很解压,在马背上会让人感到烦恼都没有了。策马狂奔的时候,通过速度可以带来一些激情,这种体验感可以让人感到心情愉悦。

B “马儿在犯错时,也会流露歉意”

中国人对马的驾驭历史悠久。早在战国时期,“驭术”就成为君子必备的六艺之一。随后,骑术、赛马、马戏以及马球等运动项目的开展更使马成为古代中国人最重要的动物伙伴。

马就像人一样,每匹马的性格都不一样。佳佳也经常会遇到烈性马,也有遇到危险的时候。有一次,在长岭湖骑行活动中,由于她骑的马儿胆子比较小,奔跑的时候受到惊吓,甩动了一下身体,导致她落马后面部受伤。“自己虽被甩出马背,但比较有趣的是,马会

像一个犯错的小孩一样,它会非常歉意地一直看着你,围在你身边。”佳佳说,虽然马不会说话,但是你能感受到它的态度。她表示,有的马不太好驾驭,但是她还是很享受这种征服烈马的感觉。

马的智商相当于人的3岁左右,具有超强的感知和表达能力。据了解,马是少数能够理解生死和悲伤的动物,它感知和表达能力很强,也能够理解人类大部分的情感,并且比狗更精准。“马很单纯,我喜欢和动物在一起,它们可以让我的心完全放空。”佳佳说。



女骑手佳佳在雪地上策马奔腾。

C “中等水平的女骑手,冰城约有10多位”

“我骑马这3年里花费不少,但都在我的经济范围之内。”佳佳表示,骑马算是高消费了,而且要想长期骑马,马裤、马靴、头盔等各种装备都必不可少。如果选择好品牌的产品,马裤2000元左右,上衣1000-2000元,外套3000-5000元,马靴2000-5000元,头盔5000-1万元等。

对于费用,每个马场各有不同。如果只是单纯骑马,而不是教学类的,费用一般在300元/次。像她前几日刚从绥化归来,马场费用在380元/2小时,还有哈尔滨长岭湖一带的马场,费用在200元/1.5小时。如果属于教学一对一课程的,费用会相对贵一些,有的一节课400元/45分钟,有的300元/45分钟。“这个课时费只是一般马场的高端马场的费用会更贵。”佳佳说。

佳佳表示,她夏天骑马一个星期会在3-5次起,冬天相对少一些。因为自己的骑马技术比较突出,她现在也会在一些马场带队,做兼职教练。佳佳表示,她的骑马技术在哈尔滨只能算是中等技术,像她这样水平的女骑手大概有10多位。

野骑和马术有不同。据了解,从训练系统与时间、骑姿与技术、服装要求、文化背景等方面,野骑和马术的区别很大,总的来说,马术更注重技巧和规范,而野骑则更注重自由和乐趣。据介绍,佳佳参加过蒙古“那达慕”(“那达慕”,蒙语的意思是娱乐或游戏,每年七八月,蒙古人们为了庆祝丰收而举行文体娱乐大会)。“那达慕”大会上会有惊险刺激的赛马、摔跤、射箭、棋艺等比赛。赛马是大会上重要的活动之一。除此之外,她也在内蒙古社蒙参加过小规模草原赛马活动。

D “希望有更多女子加入野骑队伍”

在佳佳的个人网络账号里,她英姿飒爽的视频得到了不少网友的关注。“哈尔滨人太会玩了”“草原上哇塞的姑娘”“真有东北女人的劲儿”“骑马真的好飒啊”“南方人羡慕的不要不要的”“帅!看完心里豁然开朗”“这个太让我心动了”“玩了一把,终身难忘”……冬日里,她在雪地上快速野骑的视频显得火辣豪情;夏日里,在草原和水边的视频又显得潇洒而狂野,各地网友看得也是心潮澎湃。

“哈尔滨四季分明,景色怡人。不同季节骑马,可以感受到不同的冰城美景。”佳佳表示,她今年的目标和期望就是想去新疆、内蒙古以及祖国其他美好地方骑马,要通过骑马,在马背上丈量祖国大好河山,看各地别样风景。她也希望有更多女子加入到野骑的队伍中,让女骑手成为冰城的一道独特风景线。

(图片由受访者提供)

●“双亚冬之城”的体育老字号①

体教融合,为国乒输送6位国手

兆麟小学校乒乓球队成立50多年,获得上百个冠军

本报记者 张莹雷文/摄

开篇语

体育之于冰城哈尔滨,是早已融入血脉的城市品格。

校园中,有孩子们初识体育项目时兴奋的神情;体育场内,有专业队运动员为了冠军梦想挥洒汗水的身影;公园里,有鹤发童颜的老者舞动筋骨的热情……

哈尔滨将第二次举办亚冬会,融入这座城市的体育基因也逐渐显现。那些拥有着数十年甚至上百年的历史印记的“老字号”,也随着亚冬会的光芒,闪耀出全新的光彩和生命力。

从今天起,本报推出“双亚冬之城”的体育老字号”专栏,通过一个个鲜活的故事,为您讲述哈尔滨体育的历史。

1922年建成的体育馆里,一群“10后”的国球娃娃们拿着乒乓球拍,在教练的指导下精雕细琢着自己的球技,在彰显一所即将迎来“百年校庆”的小学优良体育传统的同时,也展示着体教融合在北国冰城的发展成果。

今年全国“两会”,“体教融合”成为了最火的热词之一。“少年强则国强”,如何深化体教融合、促进青少年健康发展和体育教育,已经成为社会各界关注的话题。在哈尔滨兆麟小学,以乒乓球为引领,体育已经成为其校园文化中不可或缺的一部分。无论是作为国家级传统优势项目学校的乒乓球项目,还是被评为国家级特色项目学校的篮球、足球和冰雪项目,都与学生的日常生活紧密联系在一起,提升着孩子们的综合素质,使他们成为更好的自己。

A 发展乒乓球半个多世纪,为专业队输送众多名将

“1968年,在音乐老师谢会昌的倡议下,兆麟小学乒乓球队正式组建。队伍经历了5任教练的传帮带之后,据不完全统计,该校从1993年以来,在国家、省、市的各类少年儿童比赛中获得团体冠军50余次、亚军13次、季军14次,斩获单打冠军百余个,‘乒乓球特色教育’成为兆麟小学一张亮丽的名片。”

看着学校体育馆里陈列的一张张颇有年代感的照片,曾是兆麟小学乒乓球队第四任主教练、学校现任副校长的文伟感慨良多:“取得这样的辉煌成绩是几代兆麟校师生共同努力的结果,更彰显了学校在百年建校史上难能可贵的坚持力量。”

1993年,从黑龙江省乒乓球队退役的文伟经过层层选拔,成为兆麟小学的体育教师,接过了校乒乓球队主教练的接力棒。此前,兆麟小学在省比赛中团体成绩稳定在八强行列,却很难再进一步。时任校长张治国决定招收一名专业运动员担任校队主教练,当时在省体校担任男乒队长和学生会副主席的伊春小伙文伟成为候选人之一。最终,18岁的文伟成为同批队员中唯一一位走进校园、担任体育老师的运动员。

“最开始的时候,体育馆里有4张球台,后来最多的时候摆了20张,即便这样,队员们也得排队训练,有时候早到的

孩子才能抢到训练机会。”据文伟回忆,在那个可以择校的年代,很多学生因为兆麟小学优良的乒乓球传统选择到这个学校读书,乒乓球校队人数最多时一度超过200人。为了保证训练质量,原本每天19时结束的训练被文伟延长到了20时后。“从一个专业队运动员的角度,只练不赛是没办法提升运动员比赛能力的。”365天不间断训练,大年三十也不休息,成为了那个年代兆麟小学乒乓球队的日常。吃住在学校的文伟也在这样的日积月累中,感受到了小球员们们的进步。

历经3年的苦练,在1995年举办的全省传统校乒乓球比赛中,兆麟小学首次包揽了男、女团体及男、女单打的冠军,整个龙江乒乓球界为之惊讶。也正是在那次比赛后,兆麟小学的训练模式被众多学校借鉴和学习,引领了龙江校园乒乓球的风潮。当时在全省更有着“只要身在兆麟校,人人会打乒乓球”的说法。

在这种浓厚的氛围下,兆麟小学的乒乓球人才如井喷一样诞生。据统计,1993年以来,兆麟小学为国家队输送了6名国手,为省队培养了56名运动员,在北京大学、北京邮电大学、哈工大、吉林大学等知名学府的乒乓球校队中,都有兆麟小学学子的身影,孙建伟、张潇玉、李威等名将更是在各自的时代里成为龙江乒坛的中流砥柱。



校队队员在体育馆内训练。

B 开展高水平体育课,校队成员全从课上选

每周三下午是兆麟小学各社团小组活动的固定时间,在体育馆里和操场上,乒乓球、足球、篮球、排球、轮滑等活动小组的孩子们在老师的指导下,有模有样地开展活动,提高体育技能。

“体育是兆麟小学校园文化中很重要的一部分,也是学生学习生活中不可缺少的重要环节。看着孩子们的运动能力提高得如此之快,我们身为教育工作者也充满了成就感。”对于体育在青少年成长过程中所起到的作用,兆麟小学党总支书记杨巍坦言:“体育不仅能锻炼孩子们的体魄,更能提升他们的心理承受能力和团队协作精神,对于他们树立健全的人格有着不可替代的作用。”

据杨巍介绍,无论是学校引以为傲的乒乓球,还是篮球、足球、冰雪项目的校队成员,全部由体育老师在体育课和每年的校运动会上进行选拔。“只有铺开了选拔的覆盖面,才能保证让更多有天赋的孩子找到适合自己的体育项目,从而打通他们的上升通道,为各体育项目的专业队提供优质的潜在人才。”

通过体育课被选拔到校队,经过训练后对项目产生兴趣,学生在课余时间再根据自己的需要,寻找专业俱乐部进行专项技术的精雕细琢——兆麟小学这套体育人才培养体系与当今所倡导的“体教融合”不谋而合。“可能最终选择走上体育专业道路的孩子是少数,这样的模式却充分激发了孩子对于体育的兴趣,也保证了他们每天进行体育运动的时间和数量。”

杨巍表示,在这套人才培养体系中,体育课的质量就成为了最基础也最重要的一环。“我们学校现在有7位体育教师,其中半数以上都是各单项的国家级运动健将,拥有很强的业务能力。学校也开设了乒乓球和足球校本课,让孩子们在课堂上学到更多专项体育的知识和技能。”体育老师水平的提升,不但让课堂内容更为丰富,也让孩子们在启蒙时期就能接受到更专业的技术指导,为他们筑牢了“地基”,对今后进一步提升运动水平打下了坚实的基础。

除了体育老师的指导外,在篮球、足球等对专项训练要求较高的项目上,兆麟小学与多家专业体育俱乐部达成了合作,由体育俱乐部派出高水平教练,为学生水平的进一步提高给予支持。此外,乒乓球操、京剧操等一系列丰富多彩的课间操也在老师们的编排下,成为兆麟小学操场上的一道亮丽的风景。冬季校园内,4块冰场的搭建,按照1:1比例制作的国际标准冰车,热闹的雪合战、冰壶、越野滑雪项目等等,让兆麟小学的四季里都弥漫着浓浓的体育氛围。在这样的背景下,兆麟小学不仅被评为国家级乒乓球传统项目学校,也在篮球、足球、冰雪等项目上获得了国家级特色学校的荣誉称号。

“体育结硕果,桃李满芬芳。”对于学校在体育领域取得的成就,兆麟小学副校长卞晔说,五十多年前的兆麟人用坚持和努力铸就长久的辉煌;今天,新一代的年轻小将们正努力开创属于他们的时代。“过去半个多世纪的荣耀就像一面旗帜,摇曳在新人辈出的兆麟小学,相信拥有这样优良的体育传统,在前辈的指引下,新一代兆麟人会在素质教育的道路上继续昂首前行,续写新的辉煌。”