



越跳越美丽,练出健康体魄

省女子体育节健美操比赛“悦动”桐乡

□本报记者 毛佳琦

本报讯 最近,浙江省内普遍高温,但是天气阻止不了人们爱运动的心。昨天,桐乡就聚集了浙江省内健美操界的草根达人,她们都是来参加浙江省女子体育节健美操比赛的。来自全省各地区 11 支队伍,144 名运动员参加自编有氧健身操、自编表演轻器械健身操、2015 广场舞健身操舞规定动作—最炫小苹果、2016 民族健身操规定动作—傣族(舞)四个项目比赛。

谈起健美操,大家脑海中浮现出的会是什么?是活力的舞姿?是积极的态度?还是精美的服装?金华队用

她们优异的表现告诉我们,这些她们都具备。

领队盛俊臣告诉记者,自己的队员都是从十几家学校、培训机构老师队伍中的健美操“积极分子”中挑选出来的。队员们不仅精心编排健美操的舞蹈动作,还对比赛要求的统一服装“打起了主意”。为了能更好地表现出傣族舞的舞蹈神韵和民族特色。队员们上网搜索了许多资料。选定了十几套服装,并最终从中挑选出了一套。上身是充满傣族民族特色的背心,并在胸口处画龙点睛地装饰了一束孔雀翎,让人眼前一亮。下身则搭配高开

叉舞裙,即方便舞蹈动作的展示,又适合在这样炎热天气保持凉爽。果然,姑娘们的心思没有白费,她们精心挑选的服装配上整齐优美的舞蹈动作,在场上引来了观众阵阵掌声。尤其是傣族舞可谓是惊艳全场,在舞台中央跳出了“美”丽动人:人美、舞美、服装美。

在比赛现场,另一位参赛选手格外引人注目——章彩亚,来自台州三门的健美操运动爱好者,她练习健美操已经十几年了。因为健美操不仅可以用来减肥,还对身材塑形十分有帮助,所以自己每周都坚持健美操的锻

炼。经过这些年的锻炼,除了达到自己减肥塑形的目的,章彩亚还有别的意外收获。平日里章彩亚不仅觉得工作时精力充沛,而且这些年几乎没怎么生过病,可谓是健康随身,远离疾病。

嘉兴市体育局群体处副处长范宏伟告诉记者,健美操不分年龄,形式丰富新颖,对参与者来说有益身体健康,具有广泛的群众性。这次第二届女子体育节健美操比赛给了广大健美操爱好者一个平台,让她们可以在舞台上通过健美操来展现自己的活力与健康,弘扬时代之美。

年过半百仍要开拓乒乓“事业”

拿奖无数,张罗球队,每年要打五六场比赛

在湖州,有这么一位乒乓球爱好者,凭着对乒乓球的满腔热情,乐此不疲地投身于乒乓世界,如今,虽已年过半百,依旧热情不减。

今年 54 岁的许伟荣是欧诗漫集团有限公司的副总经理。在他的黑色公文包里,除了有各种文件,必不可少的还有一块乒乓球拍,因为利用业余时间打上几个回合的乒乓球是他最大的消遣。现如今,年过半百的他,对于体育运动,尤其是乒乓球的热衷一点不减。许伟荣从踏上工作岗位起,一直是乒乓球场上的活跃分子,在乒乓赛场上斩获无数荣誉,成为业余选手中的佼佼者。

在许伟荣的办公室门口,有一张半米见方的小桌子,上面已完全被各类奖杯占据。他曾连续两届成为德清县企业乒乓球比赛的冠军,在各种外地的比赛中也斩获无数桂冠。问他有什么秘诀,许伟荣笑着说:“就是经常打,经常练,几十年的经验,自然就有了自己的手感。”

在今年一月举办的欧诗漫杯乒乓球男女混合团体赛中,许伟荣带领的乒乓球

队获得冠军,同时自己也进入了“民间球王赛”的前十名。

“那天的比赛从早上 8 点一直持续到晚上 9 点,我一共打了五十几局的对抗赛,两腿抽筋,过了一个礼拜才恢复过来。”许伟荣摸着自己的腿说道。

尽管如此,带领县里的业余乒乓爱好者接触到更宽阔的乒乓世界,是许伟荣乐此不疲的“事业”。为了能在团体赛中取得良好的成绩,他专门请来了湖州市职工乒乓球协会的四位副主席加入其中,一方面提高了团队的整体实力,同时也使得德清县业余乒乓爱好者的技能得到更为专业的指导。

县乒乓球协会的副秘书长丁忆红是许伟荣的老球友了,经常一起打球,一起“出征”前往赛场。“许总是咱们县乒乓球爱好者中比较有资源的人,我们组织一些比赛的时候,他总是乐于帮忙,给我们提供各种支援。”丁忆红说,“而且,许总也经常带我们到外市以及省里参加比赛,给队员提供了更好的取经平台。”

各种付出都源于许伟荣内心对乒乓球的热爱。“我看到过好几次,许总会为了

救一个球,不顾自己腰部的旧伤,奋力拼搏,这种精神十分让人感动。”丁忆红说。因此,只要有许伟荣在的训练场,大家都格外有干劲和凝聚力。

闲暇时间,许伟荣除了在各种乒乓球场上练球,利用手机和球友交流也成为他重要的信息沟通手段。在他的手机里,一共有 6 个来自县、市、省级的乒友微信群,8 个 QQ 群。其他地区有什么赛事活动,他都会积极参与。以球会友,是他最为热衷的事情。

7 月初,浙江省首届长胶大联盟乒乓球比赛在千岛湖举办。看到消息的许伟荣又一次忙不迭地张罗了起来。联系球友、组建团队、相互交流,许伟荣的业余生活快乐而充实。“打比赛,首先要有一颗平常心,其次要有自信心,不能急躁,不然就会出现失误。”作为一个每年要打五六次比赛的老选手,许伟荣饶有兴致地传授着他自己的经验。因为运动,许伟荣结识了一帮好朋友;也因为运动,他活得乐观年轻,积极开朗。

(通讯员 董华)

温岭大溪三中男子板球队国家级赛事露锋芒

本报讯 在近日举行的 2016 年全国青年暨青少年板球锦标赛上,温岭大溪三中板球队荣获初中男子组亚军的好成绩。

大溪三中板球队在部分优秀队员毕业离队、新队员还未成熟的困难下,仍然迎难而上,敢打敢拼,以小组第一顺利出线,最后在决赛中以微弱的比分憾负,位居亚军。在本次比赛过程中,有六名队员被国青队教练看中,即将参加新组队的国家 U16 青年队的集训。

据悉,大溪三中板球队成立于 2011 年 3 月,2015 年参加全国青少年板球锦标赛获得初中男子组亚军,2014 年参加全国青少年板球锦标赛获男子团体第三名,2013 年参加全国青少年板球锦标赛分别斩获男、女组冠军。大溪三中将板球项目作为办校特色,2012 年被评为台州市非奥运动项目基地(板球),到目前为止,已有 16 位板球队员先后入选国家集训队。同时,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,由聘请的专职教练任教,初一、初二每周上一节板球课。下阶段,大溪三中将研究如何将板球运动融入到校园文化中,如何将运动精神融入到学风、校风、教风中,助推学生运动水平、身体素质的提高。

(通讯员 陈贤杰)

啦啦操大比拼

7 月 27 日,浙江省青少年学生阳光体育(体育传统项目学校)啦啦操比赛在温州市第二外国语学校闭幕。来自全省 19 支代表队的 331 名学生运动员参加,代表温州市参赛的瑞安市第四中学、温州市第八高级中学、温州市新田园小学、瑞安市马鞍山实验小学、瓯海区南白象第一小学共获得 5 金 6 银 4 铜。

通讯员 苏巧将 邓宇轩 文/摄

