

瑞安“肌肉男”全国首摘冠

赵章雷成为温州第一个男子健美全国冠军

本报讯 在近日举行的2016中国健美健身公开赛上,瑞安“肌肉男”赵章雷摘得男子传统健美75公斤级冠军。这是继1991年陈少华(女)之后,时隔25年温州健美再夺全国冠军。同时,赵章雷也成为温州历史上第一个男子健美全国冠军。

“机会总是留给有准备的人”,用这句话来形容赵章雷此次夺冠非常贴切。在此之前,他已经连续四届在全国比赛中屈居亚军,这个级别国内高手如云,王华、林沛渠都是能上“百度百科”的健美界大神,有他们参赛冠军一般不会旁落,因而新人赵章雷一直未能圆自己全国冠军的梦。

“我一直在等待机会的到来。”赵章雷

从未放弃对冠军的渴望,他说自己的身体一直处于“高度备战”的状态,机会一旦出现,他的肌肉线条就会充分展现。

这一次机会来了:林沛渠没来比赛,王华来了,但没有上场。“准备活动时我见到他了,但可能是状态调整得不好,最终没参赛。”在男子75公斤级比拼中,赵章雷充分展示了自己的肌肉质量,无可争议地摘得冠军。

“或许会有人说,这个冠军不让人信服,你只是运气好。”赵章雷坦言,这个冠军确实有点运气成分,“但机会转瞬即逝,抓住了就是成功,我可以很自豪地说我就是全国冠军。”

夺冠的那一刻,赵章雷自己还不知

道,他创造了温州健美的历史——成为温州第一个男子健美全国冠军。“几十年前,老前辈们应该拿过吧?”他略带疑惑地雨。温州市健美健美操协会主席叶锋说,上世纪八十年代,温州选手李友进曾经获得全国健美冠军赛冠军,但却是搭档陈少华参加混双比赛。就男子个人而言,赵章雷是货真价实的第一人。女选手陈少华曾于1987年至1991年连续五届蝉联全国冠军,自那以后,温州健美无论男女再无夺得全国冠军的经历。

今年33岁的赵章雷来自瑞安。因为小时候长得像女孩,常被同龄人欺负,他渴望有一副不被欺负的“钢筋铁骨”。二十岁出头那会儿,因天天沉迷酒吧,得了

“酒吧小王子”的外号。直至接触到了健美运动,才让他找到了努力的方向。从全市冠军到全省冠军,再到全国冠军,赵章雷一步一个脚印,走得非常踏实。“健美选手的黄金年龄是35—45岁。”今年33岁的赵章雷称自己还处在积累阶段,“希望能在接下来的黄金十年,取得更高级别的突破。”

2016中国健美健身公开赛7月28日至30日在黑龙江伊春举行,是中国健美协会主办的国内顶尖级别的赛事,共有来自全国15个代表队近200名运动员参赛,其中有我国首个健身项目世界冠军郑少忠,还有亚洲冠军孙瑞芬、柏堂静、杨兰等。

(通讯员 马真正)

酒局饭局牌局均不健康,不如来场好友运动局

在奉化桃园,闻着果香轻松乐跑



本报讯 7月31日,好友运动局“桃跑计划”·迎奥运奉化水蜜桃轻越野挑战赛在奉化市萧王庙街道林家村天下第一桃园举行。来自宁波各县(市、区)的户外越野爱好者、跑团跑者等520人(260组)参加。比赛全程10.5km,总爬升458m。

活动形式为团队(2人一组)+轻越野+障碍赛,参与者必须2人一组,每组队员以号码簿A/B区分,不设名次,小组成员全部

完成的队伍可获得“完赛奖励包”。

选手们穿越在果实累累的桃林里,闻着果香,赏着沿途青山绿水,欢声笑语伴随整个赛程。比赛虽然难度不是很大,但沿途设置的障碍还是颇有挑战,本着小组成员间相互协调和配合,最终基本上各组都完成了赛程。

对于什么是好友运动局,也有一番解释:中国人好聚,但酒局、饭局、牌局透支精力和体力,越来越无聊。好友运动局旨在让健康的局走进生活。号召人们和运动“交个”朋友,和朋友玩运动,组个健康的局。让运动成为连接社交的纽带,倡导健康的生活方式和生活理念。

(通讯员 周力 文/摄)

两岸跆拳道健儿温州“比武”

本报讯 近日,温州市第二届海峡两岸跆拳道公开赛在温州科技职业技术学院体育馆举行,来自北京、福建、浙江和中华台北的622名运动员参加角逐。

2015年,温州市跆拳道协会与中华台北跆拳道协会建立友好关系,每年两岸都会进行友好交流,去年12月共同举办第一届海峡两岸跆拳道公开赛,参赛人员包括两岸各地专业和业余选手500多人。

本届赛事采用世界先进的电子打分

系统,按照国内高级别赛事规则举行。还采用了网络直播(掌播体育),这也是温州市同类比赛中的首次尝试。

温州市跆拳道协会成立于2011年,是5A级社会组织和省先进体育社团。目前拥有国家级裁判员3人,一级裁判20人,二、三级裁判50余人,团体会员50家,道馆近百家,学员15000人左右,跆拳道运动在温州有着广泛的群众基础,群众性活动和比赛丰富多彩。

(通讯员 王守都)

颜值高,水平高,扎根基层,无怨无悔

从江西来到台州

划出美丽的人生弧线

盛夏酷暑,热辣辣的太阳不断地宣示着“主权”,而此时,在闷热的台州初级中学体育馆里,一字排开孩子们正在努力地挥动手中的羽毛球拍,旁边一个扎着马尾辫,穿着运动装的“女孩子”用有些嘶哑的声音不断喊着:“手举高一点!用力气!不许偷懒!”

这个看上去还有些学生气的“女孩子”,是台州初级中学青少年体育俱乐部羽毛球教练徐张丹。“颜值高”,这是学员们曾经对这个教练的第一印象;“水平高”,则是接触一年多时间里大家对她的真实评价。

徐张丹清楚地记得,去年3月1日,自己第一次踏入台州初级中学体育馆的大门。其他教练向她介绍说:“这些就是学习羽毛球的孩子。”徐张丹仔细地孩子们训练的每一幕,结果让她十分恼火:“这也叫训练?一到场上就懒懒散散的,像什么样子?”

徐张丹接手羽毛球队之后,立马就开展了一场“整风运动”。“你们是来训练的,不是来玩的,是来出成绩的,不是来浪费时间的。你们是给自己练的,不是给我练的!”徐张丹给球队来了个“下马威”。

为了培养孩子们的自觉性,徐张丹不断给自己加压,在2小时的时间里,徐张丹不会休息一分钟,她对孩子们边讲边做,边看边指导,这样高水准的敬业态度加上高水准的专业水平,让孩子们认真了起来。

徐张丹本身就是专业羽毛球运动员出身,从8岁开始练球,曾经在江西省队训练、比赛,取得了不俗的成绩。退役之后,她也曾想过换别的工作,但是运动场好像有一股魔力,不断地召唤着她,最终,她还是决定当一名羽毛球教练,带出更多优秀的羽毛球运动员。

正是因为有这样的专业素养垫底,让徐张丹更有针对性地传授了羽

毛球的各项基本技术、技术组合、战术打法等。“怎么做和为什么这么做”的专业讲解,配合一次又一次的亲自示范,有针对性的选择练习,并不厌其烦地解释学员的提问,短短几个月,孩子们的球技得到了很大提高。

正当徐张丹指引着孩子们向着更高的目标迈进的时候,她怀孕了,因为孕期反应较大,丈夫“勒令”她必须离职休养。但是,她的心一直都系在孩子们身上,和很多队员的家长都互加了微信,询问队员们的训练和成长情况。坐完月子的第二天,她就出现在了台初体育馆里。

丈夫也带着刚满月的宝宝来“投奔”徐张丹。徐张丹来上班,就把宝宝一起带到训练场上,宝宝饿了,就找个角落喂个奶。家长们看在眼里,疼在心里。陪孩子来训练的时候,她们总是自发地帮忙一起带孩子。

3月份回归带队,徐张丹又给孩子们开始了“魔鬼训练”,这次没有人叫苦,也没有人偷懒,大家勤勤恳恳练球。短短3个半月后,在7月初举行的台州市锦标赛上,台州初级中学青少年体育俱乐部的队员们共拿了6块金牌、3块银牌、1块铜牌,这是前所未有的好成绩。

“我带的首批学生,从最初训练时的20多个,最后留下来的有15人。”徐张丹说,“羽毛球队最重要的就是要建设梯队,抓好尖子,培养后备。”

最近,徐张丹选苗子的方式也有所改变,“以前都是去学校挑,训练是以专业化的标准严格要求,现在更多的苗子是从兴趣班上发现。打羽毛球的人越多,选苗子的渠道也就越广。”

历经了“风雨”,才格外珍惜“彩虹”。徐张丹说,她会一直选择与羽毛球相伴,坚守在青少年羽毛球教练的岗位上,为中国羽毛球的未来贡献自己的青春力量。

(通讯员 李欣)