

趣味游戏欢乐多,还有前国脚示范 这场女孩专属的足球节热闹又暖心

本报记者 毛佳琦

高水平的女足教练和教练员讲师,踢得有模有样的小球员……欢声笑语响彻杭州市富阳区春江中心小学的足球场。日前,2017国际足联—中国足协“live your goals”女子足球节活动在这里举行。

在简单的开幕仪式后,现场100余名女同学就在教练的带领下分成6组,开始体验趣味足球小游戏。活动现场安排了手拉手足球赛、颠球接力、运球射门、趣味比赛等6个趣味项目。

在游戏中,有些女孩以前接触过足球,带球、颠球、射门都有模有样;也有的女孩是第一次接触足球,技术动作还不熟练。虽然足球技巧有所高低,但积极参与的心情却是一

样的。来自该校四年级的张逸潇才练习足球一个学期,在颠球接力环节拖了小组的后腿,一直没能完成规定个数的她急得哭了,虽然小组最终没能取得好名次,但在队友的安慰下,张逸潇很快振作,继续去完成后面的项目。

活动现场,前女足国脚陈瑾瑜也亲自上阵做起了示范,“女足精神就是相互鼓励相互支撑,踢的是整体足球,同学们的表现感染了我,不管有没有基础都很了不起。”陈瑾瑜说。她不仅给小朋友们当起了教练,还下场跟同学们一起踢了比赛。小球员们一看能够跟国脚同场竞技,都十分兴奋。虽然踢得没有什么章法和技

术含量,但是通过她们的笑声可以感觉到孩子们的开心和快乐。陈瑾瑜告诉记者,“看到了她们就仿佛看到了我自己小时候,其实练习足球是相当快乐的一件事,在她们这个年纪技巧是其次的,喜不喜欢才是最重要的。”如今已经从一名职业球员转为教练,陈瑾瑜希望可以帮助有更多的女孩子能够爱上足球,能够有机会接触到专业的训练,未来从这里能够走出更多优秀的球员。

据悉,“live your goals”女子足球节活动是由国际足联与中国足协联合策划的女足推广活动,旨在通过这一活动,大力开展青少年女子足球活动。通过鼓励广大女学生积

极参与形式多样的趣味性足球活动,吸引更多女性青年体验足球生活、热爱足球运动。

本次活动浙江站的举办地富阳区富江中心小学一直以来都是省校园足球推广的典型,学校的男足女足都曾获得过优异的成绩,也为国家和地方输送过不少优秀苗子。而在富阳,像富江中心小学这样校园足球开展得有声有色的学校不在少数,目前有国家和省级足球特色学校十三所。富阳区教育局副局长郦建说:“校园足球是中国足球的重要组成部分,女足的发展同样至关重要,开展特色足球活动有利于让更多群体参与到足球运动中来。”

减重40斤,丑小鸭变白天鹅 这位健身博主的励志故事了不得

本报记者 马超



试问从一个130斤的“胖妞”要变成90斤、拥有A4腰和马甲线的健身博主总共分几步?健身博主马婉君的回答是三步:树立信心、付诸行动、坚持不懈。

130斤找不到男友 不愿安于现状从减肥开始

1991年出生的马婉君毕业于杭州师范大学人文学院会展专业,虽然学业方面一直是全班乃至全专业的佼佼者,但大学四年下来,马婉君依旧没能找到属于自己的初恋。从小就是“胖妞”的她在大学延续着自己憨厚、可爱的“人物设定”,人缘好却没有男友,马婉君心里清楚原因,130斤的体重是“罪魁祸首”。然而,要让与胖相伴了20年的马婉君彻底改变形象可不容易,“觉得胖点也没什么,生活重

心也都在学业上。”直到一次学院晚会,马婉君这样的想法改变了。

毕业那年,学院组织晚会,因为即将毕业,不少同学都将这次活动视作大学生涯的最后集体活动,马婉君也是如此。当晚安排了舞会环节,就在同学们纷纷找到舞伴的时候,马婉君落单了,直到活动结束,她都只能在一旁尴尬地看着,极力克制内心失落感的马婉君不愿再安于现状,她决心改变。

健康与自信是敲门砖 开始“撸铁”变身健身达人

走上社会的马婉君开始健身,这不仅是为了追求爱情,更是要树立自信。刚毕业在杭州找工作那会,身边不少同学都重复经历了求职、面试、入职或遭拒的过程,马婉君也不例外。在刚踏入社会就遭受挫折的她,需要减压和发泄,“撸铁”便成了她每

天的功课。

对于刚工作不久的人来说,每天进健身房是笔不小的开支。“没钱请私教,那就只有自己钻研了。”本身就是学霸的马婉君开始边健身边研究科学健身的方法,对着KEEP、HIT等热门健身APP,再通过网上知名健身博主的分享

文章,马婉君开始入迷。“除了上班,我几乎都在研究如何健身。”渐渐地,她曾经130斤的体重降到了100斤以内。

蜜桃臀、马甲线这样的网红标配取代了原来的赘肉和肚腩,身上的肥肉少了,马婉君也成为别人眼中的健身达人。

网络推文点击量破十万 励志女神只为传递正能量

如今的马婉君是一名全职的网络健身博主,各大平台都有她自己的公众号。说起为什么要做网络推广,马婉君回答得很简单,“因为像我这样的人还有很多,我要告诉他们,只要有决心,改变自己并不难。”

就在前不久,马婉君的一篇推文点尽量突破了16.5万,越来越多人知道了她的故事从而加入到了科学健身的行列中。为了鼓励健身者,马婉

君还在微博上发起了每日打卡活动,“让更多人相互鼓励,相互监督,最后得到的喜悦也会成倍增加。”

为了让自己分享的健身贴士更加专业和权威,马婉君去年还考取了专业的健身教练证书。“现在网络上的健身推文良莠不齐,大多比较粗略。比如一块身体局部肌肉的锻炼分解,网上大多只会说他的好处,而不会细说这个动作有可能带来的伤

害,以及有特殊伤病的健身者需注意的地方。我要做的就是将这些细化,让健身者知道这些练法带来的所有影响。”马婉君说。

为了做好自己的健身事业,马婉君辞去了原来的工作。“健身与分享就是我目前的工作,我很快乐,我要让更多人了解到科学健身的乐趣。”接下来,马婉君将走访杭城的各家健身馆,希望通过合作壮大杭城的健身圈。

拍洋片、滚铁环、打弹子…… 老邻居! 白塔岭 喊你常回家看看

本报记者 马超

本报讯 近日,杭州市上城区白塔岭社区一年一度的邻居节举行。除了保留了邻居自制百家宴的社区传统之外,又加入了体育元素。

白塔岭社区曾经是杭州市有名的棚户区,自2012年动迁之后,不少居民都各奔东西。为了让这些生活了几十年的老邻居再一次聚首,社区书记夏衍动足了脑筋,“邻居节年年搞,搞得还行,搞得不好就没人过来了。”因为许多参与者都是从其他地区赶过来,活动的趣味性就成了“留住”他们的关键,为此今年特意加入了“新玩意”。

拍洋片、滚铁环、打弹子……这些现在年轻人只能从父辈口中得知的名词出现在了本次邻居节中。在甘水巷住了37年的张顺泉此次特意从城东赶过来,能和儿时的老邻居一起打洋片可让他高兴坏了,“这东西你们真的没见过,小时候玩的东西少,洋片都是自己做的,怎么手感好,怎么拍得使劲,都得靠经验。”

那边在拍着洋片,这边几位正聚精会神地做着“独眼龙”(一只眼睛闭着,一只张着),为什么做独眼龙?那是为了瞄准。“小时候打弹子都是有赌注的,输掉一个是要送人哒,每次玩都很认真,就怕输啊,一颗弹子一分钱啊。”从小和父亲在钱塘江边打鱼为生的廖庆生回忆起小时候的过往,得到了不少老邻居的共鸣,“当时卖掉一条‘白条儿’(一种江鱼)才能换回几颗弹珠,要是彩色球那就更值钱了。”老邻居吴胜达替廖师傅做了补充。

如今的白塔岭社区以回迁房为主,曾经的居民大多早已不住在该区域,为了让老底子的杭州味道继续传承,让这些白塔岭历史变迁的见证者能“常回家看看”,白塔岭每年的邻居节都格外隆重,“他们年纪大了,就喜欢追忆那些老底子的人和事,体育作为那个物质贫瘠年代为数不多的娱乐活动很能让他们产生共鸣,也算是联系他们的一条纽带吧。”夏衍说,以后的邻居节体育元素必不可少。