“孙杨、叶诗文的康复师来给我们上课啦!”

关于游泳健康知识,听听专家怎么说

本报记者 陆一帅

“游泳是否对治疗肩周炎效果明显?”、“有心血管方面的疾病是否适合游泳锻炼?”、“腰不好能游泳吗?”10月19日一大早,黄龙体育中心包玉刚游泳场门口聚集了一群头发花白的游泳爱好者,原本以年轻人居多的游泳场怎么一下来了这么多游泳老将?

原来是包玉刚游泳场为广大老年泳者精心准备了一场关于游泳健康知识的视听飨宴。前浙江省游泳队奥运冠军康复专家尤玲华、杭州易动健身学院讲师张春芳为这些老将们授业解惑,强大的专家阵容引来150余名老年游泳爱好者前来“赴宴”并点赞连连。

65岁的陈敏阿姨认真做着笔记,“虽然喜欢游泳,但对游泳的健康知识了解不多,这次机会难得,做点记录,回去跟着做。”陈阿姨的认真劲头仿佛一个正在备战考试的考生。

陈阿姨的小本子上还划了不少重点:游泳入水前做好充足准备,至少做足15分钟的热身,最好补充一些能量再入水;每天早上醒来,需要在床上做5-10分钟的关节舒展活动,比如身体翻滚动作、呼吸训练。“张老师讲得非常实用,以后的游泳中我要按照他讲的来。”陈阿姨说。

“当过孙杨、叶诗文、吴鹏康复医师的尤玲华老师来给我们上游泳健康知识课,真是太荣幸了。”尤玲华老师做完自我介绍后,一头白发的邹林大伯被“现场圈粉”,拿起手机连拍了数张尤老师的照片,“这个一定要发朋友圈,把健康理念传递给更多人。”

当尤老师讲到因科学康复疗法为粉碎性骨折的吴鹏在短短两个月内恢复健康,并随后拿下全国冠军时,全场爆发出了热烈的掌声。尤老师接着讲道:“游泳是一项全身运动,不仅对心血管有好处,也对肩周炎、颈椎病有积极的康复作用,所以各位老年朋友在适量的情况下,多参与游泳运动好处多多。”

包玉刚游泳场主要负责人方武康表示,很高兴看到各位老年游泳爱好者对于本次讲座的热情和喜爱,游泳是一项大众运动,以后将举办更多类似的公益活动,以惠群众。

对弈

上周六,宁波市奉化区第二十五届围棋段位赛在居敬小学棋类训练馆顺利收盘。本届段位赛共吸引了来自全区各中小学、围棋培训中心、围棋俱乐部的228名小选手参与。

通讯员 谢宏芳 文/摄

嘉兴市南湖区:

全民总动员

本报记者 洪 漩

本报讯 10月20日,北京师范大学南湖附属学校体育场热闹非凡,嘉兴市南湖区第八届运动会热闹开幕。开幕式共有115支参赛代表队的运动员参加。

现场,只见第九套广播体操、健身排舞、龙舞、江南船拳、太极功夫扇、啦啦操等群众体育健身项目一一登场,带来的精彩展示让现场观众不时陷入沸腾,掌声阵阵,不绝于耳。本次运动会设幼儿部7个大项,青少年部9个大项,成年部9个大项目,老年部12个大项和残疾人部9个大项。此次运动会是对南湖区体育事业的全方位检阅,也是体育健儿精神风貌和竞技水平的全面展示,促进南湖区体育事业的进一步发展。

近年来,南湖区成功创建省体育强区、省先进体育总会、省中小学生课外文体活动工程示范区,全区有4个镇、7个街道、35个社区相继列入省级体育强镇、省级城市体育先进街道、省级体育先进社区行列,新嘉、解放和新兴3个街道先后被评为全国城市体育先进街道,南湖街道桂苑社区和解放街道菜花经社区被评为全国城市体育先进社区,南湖区教育文化体育局、南湖区国民体质监测与健康服务指导中心被评为全国群众体育先进单位。

值得一提的是,南湖区经过多年与市少体校联办、培训,资源共享,“体教结合”夯实了竞技体育的基础,全区体育人才辈出,有数百人输送到市体校、省队以及各类体育院校,目前在市少体校受训运动员逾300人。在2018年浙江省第十六届运动会上,南湖区运动员共获金牌20.3枚,超额完成市政府下达的目标,金牌数列嘉兴市各县(市、区)第一。

省高校电竞联赛硝烟再起

本报记者 朱郑远

本报讯 要说现在电竞圈最火爆的事情那肯定是英雄联盟2018全球总决赛,这我省众多电竞爱好者一饱眼福。不过,只看不亲自上手怎么过瘾,上周末一场属于全省大学生的电竞嘉年华如约而至——2018ZUEL“中国移动宽带电视杯”浙江省高校电子竞技联赛(秋季赛)(以下简称ZUEL),首场海选赛在杭州、宁波、金华、绍兴、湖州和衢州同步开启。

作为浙江省高校电子竞技选手每年的一场逐梦之旅,今年已经是ZUEL成功举办的第4届,四年来,ZUEL已经成长为国内最具标杆意义的高校电竞赛事之一,不仅为全省的大学生选手提供了展现实力的舞台,也让高校学生得以近距离参与电竞、了解电竞,助推电竞产业的发展。

据介绍,今年的ZUEL将在继续覆盖全省11个地市近百所高校的基础上,进一步扩大规模。总奖金高达30万元,再创新高。

据悉,边报名边海选的模式为ZUEL提供了持续的关注度。从9月10日正式开启报名通道以来,已有10923名选手报名参赛,其中女选手数量得到了大幅提高。

在经历校园赛和城市赛后,最终的决赛将在杭州电竞数娱小镇内的LGD战队主场进行,所有决赛选手都能感受到职业联赛级别的赛事体验。此外,冠军选手还将获得晋级明年全国高校电子竞技联赛(CUEL)的资格。

中国体育舞蹈公开系列赛决战苍南

本报讯 上周末,为期两天的“锦鲲杯”2018年中国体育舞蹈公开系列赛(温州站)“舞动”苍南。来自全国各地72个代表队的一千余名优秀选手齐聚温州苍南体育中心,群英云集,老将、新秀、未来之星各逞其能,赢取赛季积分排名,争夺年度总决赛入场券,为观众呈上一场体育舞蹈的视觉盛宴。这也是温州苍南社会力量举办体育大赛的又一成功案例。

作为“锦鲲杯”2018年中国体育舞蹈公开系列赛的第五站,温州是收官之战。“除2018年中国体育舞蹈公开系列赛(温州站)外,今年,苍南还举办了包括10场全国性或跨国性的大型体育赛事。”苍南县体育局局长黄瑞聘介绍说,为引导各类市场主体在服务全民健身中发展壮大,激发社会力量参与体育事业的积极性,苍南县不仅设置了体育发展专项资金,用于对这些重大体育赛事的经费保障,还出台了《关于开展社会力量办体育试点工作的实施意见》,从4项主要任务进一步明确了体育改革路径,即鼓励社会力量参与全民健身计划、鼓励社会力量办竞技体育、鼓励社会资本投资体育产业、鼓励社会力量参与体育文化建设。2018年中国体育舞蹈公开系列赛的办赛模式,充分体现了苍南体育改革的特点。 (苍体)

战略合作伙伴
黄龙体育中心
浙江省体育彩票管理中心
浙江体育职业技术学院
ZACC 浙江省体育竞赛中心 ZHE JIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴
温州市体育彩票管理中心
绍兴市体育中心 电话:0575-8861265
大丰体育 DAFENG SPORTS
凯普 Champ 杭州凯普体育器材有限公司

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223