

这场冬泳公益讲座 惠及健身受众

本报记者 洪 游

本报讯 上周日,由包玉刚游泳场主办,本报承办的包玉刚游泳场“冬季游泳健身”公益讲座在杭州黄龙体育中心举行。

本次活动讲座邀请浙江省游泳协会委员、杭州市游泳协会副秘书长,高级社会体育(游泳)指导员、冬泳研究资深专家张韬为大家带来关于“冬季游泳健身”专题讲座。50多名慕名而来的市民在这里学到了不少游泳的“真经”。

冬泳被誉为“勇敢者运动”,是多年

来蓬勃发展的全民健身运动之一。越来越多的冬泳爱好者跃入冰冷刺骨的江河湖海中,尽显“英雄本色”。冬泳运动因其独特的健身医疗效果,被称为“冬泳养生”,备受世人瞩目。哪些人适合冬泳?如何才能科学冬泳,达到健身养生效果?有着十年冬泳经历的张韬以自己为例,在公益讲座上详细回答了这些问题,并给出了专业建议。

憋气、漂浮、手脚协同、调整身体稳定性……张韬在讲座现场结合理论知识,并配合肢体示范,深入浅出

地为学员们进行讲解,循序渐进系统教学。专家教得认真,学员也学得专心。不少市民在讲座现场跟着比划之余,还认真作起了笔记,甚至还有人架起了三脚架,方便将专家的话录下来回去再度温习。

不少游泳爱好者还踊跃提问,张韬一一做了详细解答,他还对如何防范游泳安全事故的发生及如何自护自救知识进行讲解,提高游泳安全意识和自护自救能力,并通过现场模拟、趣味问答等方式跟学员们进行交

流互动,现场气氛活跃,轻松高效。

“很实用!知道了很多冬泳的益处。学会了后,日常可以以更加饱满的精神状态投入到每天的和生活和工作之中。”“我下次回家就能把这冬泳技巧教给家人了。”不少学员在讲座后感叹,“果然没白来,干货满满,受益匪浅!”

本次包玉刚游泳场“冬季游泳健身”公益讲座结束后,主办方还为学员们提供了小礼品和有效期为三天的免费泳券,希望广大游泳爱好者生命不息,运动不止。

全国羽林高手杭州挥拍 世界冠军倾情助阵

本报记者 薛 原

本报讯 上周末,2018 羽林争霸全国总决赛在动享运动中心杭州下城馆举行。开幕式上,羽球女神王仪涵惊喜现身,与青少年学员们进行近距离亲密互动,手把手指导学员们进行握拍、挥拍、击球等基础训练,还与小朋友们进行了一场实战教学。

王仪涵告诉记者,退役以后一直没有离开羽毛球,全国奔波为推广羽毛球、促进青少年培养做了不少工作。谈到本次比赛,她直言:“水平非常高,业余和专业选手同场竞技,产生

了别样的火花。”与小朋友的趣味互动环节,王仪涵分别用了平底锅、乒乓球拍上阵,场面非常欢乐,“希望这种方式增进小孩子在羽毛球方面的兴趣,”王仪涵笑言,孩子们这么小年纪就能与世界冠军对垒,应该有不少长进。

比赛方面,总决赛参赛选手卧虎藏龙,曾获国际挑战赛冠军的张稳、曾获亚青赛混双冠军的裴天轶、双打名将甘兆龙等诸多王牌选手倾力出战。同时,比赛过程中同步开设视频直播与图片直播,由中国羽毛球解说

届第一网红羽羿盟主薛升激情解说,观众们也可通过直播如临现场。

第一次配打混双比赛的盛璐、李松岳,就展现了高度默契。性格开朗、球风凌厉的盛璐直言:“第一次参加这种全国级别的比赛,对手很强,我们以低姿态去全力拼对手,能拿一分是一分。”盛璐说,她在大学的时候特别喜欢羽毛球,工作之后,也没放弃这项健康阳光的爱好:“下班之后就常常约上三五好友,一起出出汗,享受羽毛球的乐趣。”

浙江电竞节激情来袭 白马湖上演“战略狂欢”

本报记者 朱郑远

本报讯 上周六,2018年ESM浙江电竞节在白马湖国际会展中心盛大启幕。作为今年杭州落地的最大规模的电竞泛娱乐嘉年华,14日至16日为期三天的活动中,《守望先锋》、WE战队、LanStory、BYOC玩家聚会……一系列的电竞内容,让走进现场的数万名杭州市民近距离感受到了电子竞技的魅力。

现场有一项活动特别受到电竞爱好者的欢迎——LanStory(战旗电竞总动员)年终旗舰店,这也是亚洲地区最大的玩家线下聚会活动。“LanStory的品牌负责人介绍,将内容从线上搬到线下,对于战旗直播来说无疑是一种突破,为的就是打破传统直播平台的桎梏,给玩家更好的体验。据悉,此次活动除了BYOC区这样的“硬核”玩法外,还设置了主机游戏体验区、VR恐怖游戏间、桌游区、手游对战区、街机区等,让人一次嗨过瘾。

中国娱乐行业协会会长刘金华表示,杭州作为国内重要的互联网之都和文创产业高地,一直以来就非常重视电子竞技产业的发展。不久前,位于下城区的杭州电竞数娱小镇开园,就是浙江在电竞产业上的一次积极尝试。电竞节为更多的杭州市民提供了了解电竞、参与电竞,继而正确认识电竞的机会,“随着越来越多的政府部门、企业、专家参与进来,浙江一定会对我国的电子竞技发展起到重要的推动作用。”刘金华说。

此外,对于ESM未来的发展目前也有所规划,浙数文化总经理张雪南直言:下一步将加大和主管部门的合作,通过引导行业的规范经营、推广正能量的比赛项目、制定规范的赛程赛制等方式,推动电竞主流化,力求将电竞打造成杭州的一张新的文化名片。

“乒”搏青春

12月14日,2018年宁波市奉化区中小学生乒乓球比赛顺利收拍。共有来自全区各中小学校的14支队伍120余名男女乒乓球小选手们参加角逐。

通讯员 谢宏芬

擂起腰鼓 焕发新春 省中老年健身秧歌“大比武”

本报记者 洪 游

本报讯 上周五,杭州武林广场红磨坊剧院内人头攒动热闹非凡,来自全省各地市的29支队伍共计460余位选手齐聚,参加2018年浙江省健身秧歌(鼓)锦标赛的激烈角逐。

来自温州市老年电视大学腰鼓队的选手们首先带来了腰鼓展示。领队马崇英告诉记者,温州市老年电视大学腰鼓队成立20年之久,目前成员约有150余位,多次在省内外比

赛中斩获佳绩。“我们算是久经沙场,获得的奖牌数不胜数,我家阳台都挂满了。”马崇英说道,她们可是当地的“明星团队”,家喻户晓,周边企事业单位搞活动总少不了她们热场的身影。“和别的队伍比起来,我们还有特别的优势,那就是万花丛中的一点绿,我们团队中的男选手。”

来自宁波市江北庄桥广泰社区腰鼓队的杨伟君告诉记者,她们的队

伍原本在当地跳广场舞,对于腰鼓是近一年才接触。这次参赛,主要是想取取经。“这次来大家都说收获太大了,不仅仅看到了精彩绝伦的表演,也认识到了自己还有很大的成长空间,回去以后可得再接再厉。”

本次比赛的总裁判长黄晓虹表示,通过本次比赛,将吸引更多秧歌、腰鼓爱好者参与其中,促进交流和提高,带动大家科学健身的热情。

战略合作伙伴

合作伙伴

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