

泳士水中拼“冻力” 200冬泳爱好者杭城显身手

本报记者 朱郑远/文 通讯员 李文瑶/摄

“三、二、一!”随着哨声响起,泳池边的冬泳参赛者跳入池中,激起一阵阵水花和雾气。2月3日,正值杭城少有的寒冬,室外气温低至零度以下,水中温度也只有6度不到,但这些丝毫没有影响到冬泳爱好者的运动热情。当日,2018年第一届“黄龙杯·全民健身”冬泳比赛在包玉刚游泳场室外游泳池拉开帷幕,来自全国各地的近200名冬泳爱好者在冰天冻地里,挑战自我,感受着冬泳带来的乐趣。

在池边驻足观众羽绒衣棉服的映衬下,“泳士”们纷纷脱去厚厚的冬装,戴上泳帽、泳镜,认真地做着入水前的运动准备,时不时还有选手入水适应水温。泳池外是寒风凛冽,泳池内参赛队员们却情绪高涨。“天寒地冻也阻挡不了我们对冬泳的热爱。”一位冬泳爱好者说。

随着裁判员一声令响,运动员纷纷跳进冰冷的水中,他们中间有年轻力壮的青年人,还有白发苍苍的老人,也有稚气不掩活力的小朋友。据介绍,本次赛事的参赛选手涵盖了各

个年龄段,最大的选手已经78岁高龄,最小的则只有9岁。

78岁的黄星霞是本次比赛中年纪最大的选手,作为一名有着52年冬泳经历的老选手,这点温度不算什么,外套一脱,光脚就在泳池周边熟悉场地。“冬泳不是用来增强训练量的,也不是寻求激情,而是有把握的耐力游和锻炼意志力。”黄星霞语重心长地告知,入水之前,一定要确保自己的身体状态良好。而且,冬泳的人水姿势也该是平稳的,不适合头朝下的鱼跃跳水姿势,那样的话,对头部血管的刺激比较大,下水时你得一口气憋住,不然就容易抽筋。总之,冬泳是为健身,没有常人想象的可怕,也没有表面上那么轻松,至少要确保安全第一。

竞赛的同时,比赛场地也让众多冬泳爱好者点赞不已。“爽快,特别是水质,游起来特别舒服。”参赛后的陈淑云虽然哆嗦但难掩喜悦之情。据悉,包玉刚室外游泳池从去年十月中旬开始升级改造,直到今年1月份才重新投入使用,最大的改变就是水循

环系统的更新,该方面的改造成功以后,会让水质大幅度提升,游泳爱好者将有更好的锻炼体验。

值得一提的是,本次比赛是纯公益性的赛事,只要冬泳爱好者身体素质达标想要参赛,就可以直接报名,主办方收取保证金,完赛后全额退款,没有其他的费用。参赛运动员每人可领取一份活动纪念品,单项前八名、团体前六名还可以领取奖金。

“我们举办这样的公益性赛事,为冬泳爱好者搭建一个交流的平台,再配合比赛的示范和带动作用,提醒大家科学冬泳,量力而行,让更多人了解冬泳的益处,感受冬泳的魅力,加入到冬泳锻炼中来。”包玉刚游泳场场长方武康告诉记者。接下来,包玉刚还会推出更多和游泳相关的公益活动,助力全民健身活动蓬勃开展。



运筹方寸间 决胜棋盘上 普陀小棋手 竞争“最强大脑”

从小立志当“最强大脑”,舟山市普陀小学的孩子们最爱国际象棋!近日,舟山市普陀小学“迎新年”第三届国际象棋比赛精彩上演,来自学校二至六年级31个教学班的264名小棋手参加本次角逐。比赛中,小选手们个个斗志昂扬,在“方寸”之间,充分展示了聪明才智。

据了解,普陀小学开展国际象棋传统深厚,本着“以棋育人、以棋益智、以棋怡情”的理念,开设国际象棋基础班,组建校级国际象棋提高班,竭力打造棋类特色教育。

普陀小学的同学中卧虎藏龙,看似“懵懂”的小不点,下棋起来却显得神采奕奕。5年级的王连生说,自己已经练习国际象棋3年了,最喜欢沉思的感觉,仿佛陷入一场妙趣横生的“脑洞”奇遇,在64个黑白相间的格子中间,看似风平浪静,实则暗流涌动,每一步棋都至关重要,一步下错、满盘皆输。

3年级的杨涵刚刚练习国际象棋1年,从零基础到游刃有余,进步飞快,被指导老师亲切地称为“小神童”。他说,自己虽然下棋慢,但每一步都力求达到最好的效果,不一定快速得胜,只要慢慢让对方乱了节奏,就能在长时间的比试中赢下比赛。普陀小学的国际象棋指导老师介绍,这项貌似起源于西方的智力项目,其实最早出现于中国南北朝时期,为北周武帝发明的“象戏”,与现代的国际象棋基本相同,都是8x8盘(64格),立体子棋子摆在格子上面,也就是现代国际象棋的格局。她还提到,下国际象棋对小孩的智力发育、情商成长都非常有益处,学校会继续保持良好的国际象棋传统。

乡村春晚 体育作伴

新年的脚步近了,上周末,老竹畲族镇老竹村乡村春晚首次进行了节目彩排,来自莲都区文化馆的专业老师进行了精心的辅导,通过全方位的才艺展示,挑选出一批精彩纷呈的节目。老竹“村晚”的最大特色是体育元素的广泛运用,民间体育绝技、武术表演、舞龙舞狮、健身歌舞等精彩节目层出不穷。

(通讯员 钟兰俊 文/摄)



排山倒海显风采 丽水出了一个“小鹿纯子”

昨日,丽水一场业余排球比赛为这个寒冬添了一把热情运动火。在青年(女子)组比赛中,静山队的选手在场上的表现十分抢眼,不仅屡屡出现大力发球、扣球、拦网等精彩技术动作,抹球、滑步等小技巧也运用的十分娴熟。

静山队王诺怡被队友昵称为丽水“小鹿纯子”,她从中学开始就迷排球,进了大学后一次机缘巧合便进入校排球队:“有次我们院排球队缺人,喊我去凑个数,结果最后我留在了排球队,为此我还放弃了进学生会的机会。”王诺怡的男朋友喜欢打篮球,一去打球就不接电话,王诺怡就在旁边看着他打球。自从加入了女排队,王

诺怡去运动的时间比男朋友还勤。

“后来我和男朋友分手了,但排球却一直还在打。”王诺怡并不算特别有运动天赋的女生,而排球又是上手难度较高的运动,不过王诺怡并未有丝毫放弃打排球的念头,一直坚持下来。

“天知道一路打来有多艰辛,总有这些话充斥耳边——哎哟,你来健身啦?你身体素质不行呀!球落你旁边都不知道动脚?”王诺怡曾经被队友数落——谁告诉你单手接的,都什么动作?你的拦网跳的还没网高,你把球垫起来就行了……“其实我一度很自卑,几乎丧失了继续打排球的信心,常常扪心自问——我真的太差了?”

为此,她自嘲地给自己写了一首打油诗——扣球无力失误多,一传黑洞陷得深、防守滚翻都不会、发球还总是下网。王诺怡多少次被打出眼泪,多少次想要放弃,好在遇到了大二时期认识的好友张琴,一直鼓励她重拾信心。

“还有几位好老师,不会嫌弃我不是体育生出身,只要你喜欢排球,就欢迎来蹭课学习;有那么一帮队友,我只是垫了好球她们也热情欢呼,慢慢地带我出坑带我飞,真得谢谢她们。”如今身为业余女排高手的王诺怡表示,将会一辈子打下去。

(通讯员 连振清 何 雍)

(通讯员 黄银凤 王茜蓉)