

温州“钢铁侠”：铁三让人超越自我，百炼成钢

实习记者 赵诗怡/文 马超/摄

近年来,我省举办各类铁人三项活动,让民间的体育达人有了展示才华的舞台。

今年48岁的卢成钢参加过多次铁人三项运动,谈及这项运动的感受,他说:“重在参与,志在超越自我。”

问及参加这项运动项目的原因时,本来还有些羞涩的卢成钢慢慢打开了话匣子。原来卢成钢在年轻时当过3年兵。在部队相对枯燥、单一而又富有挑战的训练和生活里,跑步成为了卢成钢的爱好和生活中不可或缺的一部分,“要是每天不能跑一跑,动一动,我就浑身难受。”卢成钢说。

当兵回来后,卢成钢开始参加温州的冬泳俱乐部,挑战冬泳。“游冬泳,刚下水需要比较大的勇气。一开始,脚一沾水就立刻把脚缩回来了,水实在是太冷了,过了一会儿,我鼓足勇气又把脚放了下去,然后把身子也慢慢沉下去,随后我用手捞起一把‘冰凉刺骨’的水往自己的心口拍去,顿时我觉得一股冰凉之气从心头传向全身,”卢成钢笑言,第一次冬泳时,感觉就像下油锅一样,非常难受,“下水以后我都喘不过气来,根本呆不了几秒钟,就爬了上去。”

敢于挑战自我的卢成钢并没有就此放弃,他说:“其实冬泳的训练需要从夏天就开始练习,因为身体需要适应温度,随着季节的变换,水温也会逐渐降低,从20度到

10度再到零下,身体在慢慢适应低水温。”因此,卢成钢从夏天一直练到冬天,就这样成为了一名冬泳者。

后来,卢成钢从温州来到了杭州。一到杭州后,他就参加了杭州的运动俱乐部。卢成钢说:“在杭州朋友圈不一样,参加的项目也不一样,所以游泳改成了骑自行车。”

说起骑自行车,卢成钢第一次参加的自行车运动项目是在2016年12月温州市的“宝时路杯”环瓯自行车骑游年度总决赛,比赛全程15公里,那天还是个下雨天。“我的眼睛本来就不大,雨又一直下,都睁不开眼了。凑合着,睁只闭只就这样骑。”冒雨骑完全程后的卢成钢,只觉得全身都痛,幸运的是并没有生病,花了一个礼拜就恢复过来了。

看到卢成钢如此执着于运动,杭州乐思路铁人三项俱乐部的朋友向他推荐:“游泳,自行车,跑步这三项运动你都会,刚好这些项目是铁人三项的运动项目,要不你就去参加铁人三项吧。”当时的卢成钢想,反正也是重在参与,不如就去挑战一下。

决定参加后,卢成钢开始了“魔鬼训练”。“体能的提高其实是长年累月积累的,平时我就会和运动俱乐部的朋友一起组织骑车,跑步,比赛之前,我会在杭州夜跑,骑自行车绕龙井那一片来增强自己的体能。而且我每一年都参加杭州全程约1200米

的横渡钱塘江活动。”

骐骥一跃,不能十步;弩马十驾,功在不舍。虽然,对于业余铁人选手来说,在训练比赛中享受快乐是最根本的目的,不苛求拼名次比成绩。但如果能够通过自己的努力,每次都比以前的自己有所进步,通过比赛成绩作为检验自己训练的效果,不正是一种“铁人精神”吗?卢成钢的坚持,让他受到铁三界的广泛认可,人送外号“温州钢铁侠”,正如他的名字一样——百炼成钢。



湖州“宫城良田”：享受篮球，传控技术电光火石

说起湖州业余篮球界的“快球手”，24岁的田其枫当仁不让，其身高虽然只有1米75，但是在控球后卫的位置上，特点鲜明，不仅助攻犀利，带球稳健，更能直接杀到篮下，以电光火石的速度得分。

“篮球场流传着这么一句‘至理名言’，一招鲜，吃遍天！而田其枫就用他的速度优势见长，我们很多一起打球的球友都很佩服他，”田其枫的老对手王莪告诉笔者，从刚开接触田其枫，到逐渐熟识，不仅没有“参透”他的打法，而且更加跟不上他水平提升的步伐，“作他的队友是件幸福的事，因为他能把进攻梳理得井井有条，不过当他的对手，就比较狼狽了。”

田其枫从小学就开始接触篮球，最早接受当年的篮球民间高手杨惠进行训练，只为备战嘉兴校园篮球比赛(中小学组别)。对于田其枫来说，身高是短板，空有速度优势，奈何碰到更强大的对手就可能陷入瓶颈。所以田其枫在学生时期就很清楚自己的技术类型，扬长避短的同时，也不忘夯实自己的优势，填补自己的漏洞。在力量和体力上，田其枫也专门加练了急速往返跑、伏地挺身等训练

项目。

进入中学后，田其枫就在当地的中学篮球比赛中暂露头角，分别获得过最佳控球后卫和抢断王的荣誉。“我对自己的速度有信心，当然也绝不轻敌，与队友多打配合，所以中学时期，我还是以团队球员的类型著称。”学生时代，田其枫也经常与成年篮球高手过招：“大人的比赛更加激烈，也更有‘谋略’，不仅基本功过硬，对抗也真刀真枪，更会运用心理战术，让我受益匪浅。”

另一方面，热爱篮球并没有耽误田其枫的学业，以优异的成绩考进大学之后，田其枫有了更大的篮球舞台施展自己的才华。大学比赛相比中学时更加激烈，高手也层出不穷。他小时候的挚友应昱表示：“从小学、初中，到大学，我们都是同班同学或校友，看着他一路成长，直到拿到大学MVP，我为他感到高兴。”其实，应昱本身的篮球水平也不弱，经常与田其枫组成最佳拍档，两人的传球路线互相熟悉，“我们的默契度甚至到了，不看也知道对方位置的程度，”应昱笑言，如果在灌篮高手的角色里，田其枫与宫城良田形神皆似，技术特点也

异曲同工。

“我大学时期的外号‘湖州宫城良田’，就是从应昱这里开始叫开的，我现在早已工作多年了，这个雅号却一直跟着我，”田其枫表示，自己与应昱一起经历了各种训练、比赛，形影不离，两人对篮球的爱深入骨髓，即使毕业工作后，一有机会，就会挤出时间约一场球。“他打球很拼，常常轻伤不下火线，虽然速度快，但对方犯

规时，也容易受伤，”应昱提到，就在不久前的一场民间篮球赛中，田其枫就在突破中被绊倒，脚踝扭伤之后，依旧忍痛坚持，用他最擅长的传球屡屡助攻队友得分。“虽然是业余比赛，但我们都是认真的。”田其枫说，未来会争取参加更大规模的业余比赛，在省内的篮球赛事中，继续享受运动乐趣。

(通讯员 黄恺元 胡显勋)

