

凸显本地特色 弘扬传统文化 南湖区“文体联赛”容纳艺术百川

本报讯 日前,由南湖区委宣传部、区教育局、区文化和旅游局联合主办的南湖区第六届城乡文体十大联赛总结表彰暨精品展演在凌公塘公园南湖音乐厅举行,历时两年的南湖区第六届城乡文体十大联赛画上圆满句号。

腰鼓阵阵添喜庆,一起歌唱中国梦……新丰镇选送的腰鼓节目《永唱中国梦》在本届城乡文体十大联赛花样腰鼓大赛中勇夺金奖。90后姑娘叶超是表演者之一,她加入净相腰鼓队已经3年。“我们的节目紧扣时代主

题,展现幸福生活,从节目、队形到配乐,都是队员们自创的。”叶超说,“我们新丰镇是腰鼓之乡,现在村村都有腰鼓队,越来越多的年轻人主动参与进来,搞活了村里文化,丰富了村民活动。城乡文体十大联赛给大家一个很好的展示平台,让我们更好地传承和发扬传统艺术。”

城乡文体十大联赛见证了南湖区以文体联赛为抓手,不断繁荣群众文化的那份初心,也见证了南湖城市文化品位和南湖儿女文明素养的不断提升。从2007年举办首届城乡文体十

大联赛以来,已经历时12年。12年来,城乡文体十大联赛秉承城乡联动、文体结合、以人为本、地方特色四大原则,在项目的选择、举办的形式、群众的参与度、社会的反响等方面,都得到了充分肯定,深受广大百姓喜爱。

“在以往5届联赛的基础上,本届城乡文体十大联赛在组织形式、比赛内容、普及程度上稳中有进,比赛项目凸显本地特色、弘扬传统文化、容纳艺术百川,更加突出了大众化和基层化。”区文化和旅游局副局长陈哲峰介绍,“推出的综合太极、中老年门

球、南湖新歌声、经典朗诵、小品曲艺、农耕趣味运动会等十项赛事,使群众的参与面大幅提升,极大地丰富了群众的文化生活,形成了城乡联动、共建文化的新局面。”

据统计,本届城乡文体十大联赛共举办预赛、决赛116场次,有957支队伍参赛,直接参与群众11189人次,吸引观众6万余人次。形成了一批南湖特色的文体项目,集中展示了南湖区文化建设成果和红船旁南湖儿女的时代风采。

(通讯员 高昱雯 陆雅菊)

秀湖乐跑 悦无止境

近日,在秀洲区秀湖畔边,一群“秀湖跑团”的健身达人围湖锻炼,享受跑步带来的快乐。

通讯员 冯玉坤



“社会力量”建功 宏达两位学生 入选省击剑队

本报讯 近日,从浙江省射击射箭自行车运动管理中心传来消息,在全省拟招收15名长期集训(体校生)中,嘉兴有3位同学入选,其中有2位是来自嘉兴市宏达学校的学生陈坤、金晨阳,这意味着两位学生正式成为省击剑队队员了。

陈坤身体形态、身体素质较突出,是右手持剑的重剑直柄运动员,特点鲜明,进攻快准狠。去年,他在2018年浙江省击剑锦标赛上获得个人第二,在2018年浙江省运动会中获得个人第二以及乙组重剑团体第四名,比赛中表现抢眼。“3场团体赛中,陈坤每一场都能获得20分以上,让对手产生了畏惧。”市少体校击剑教练蔡凌晓评价陈坤,“他在前一段时间的集训中不惧怕任何一名对手,打出了自己个性和气势,也体现出了一个队伍领军人物该有的作风。”

金晨阳训练刻苦、比赛有拼劲,是左手持剑的花剑运动员。在这几年的训练中,他通过自己的努力在2017年浙江省锦标赛上获得花剑个人冠军,在2018年浙江省运动会中获得甲组个人第四名。“在省运会上虽然比对手小5岁情况下打比赛,但体现出来的气势和不服输的精神值得所有队员学习,虽然最后在半决赛中输掉了比赛,但是敢打敢拼、毫不畏惧精神和自我激励的程度值得赞赏。”教练蔡凌晓介绍。

据了解,由海宁市少体校、宏达学校合作组建的海宁市击剑队成立于2016年,现有队员28名。这支年轻的队伍在2017、2018年省级比赛中均荣获优异的成绩,在2018年浙江省青少年击剑锦标赛中荣获男子丁组重剑个人、男子丙组花剑、重剑团体冠军,男子丁组重剑团体、女子丙组重剑个人、男子丁组花剑个人亚军,女子乙组重剑团体季军。

(通讯员 孙良胜)

将自己的爱好作为事业,并为之奋斗 90后创业者王辉跃:累并快乐着

生于1992年的王辉跃,大学学的是电气工程及其自动化专业,但因为对体育的热爱,2015年毕业后的他选择成为一名健身教练。3年后,王辉跃和好友合伙创立“钛钽体能馆”,他身兼教练、管理、运营甚至微信公众号的编辑等数职。

今年春节,“累并快乐着”是他的状态。

1 “就算只来一个人,我也会开课”

年初四下午,天阴沉沉的,冷风一阵阵刮得人直哆嗦。不过走进王辉跃创立的钛钽体能馆,笔者看到的却是热火朝天的训练场景。

“保持呼吸,坚持!”在王辉跃的带领下,七八个会员正一起做着徒手深蹲。大家汗如雨下,有人面红耳赤,有人呼吸粗重,但都随着王辉跃的节奏,完成了训练。

和常见的健身房不同,钛钽体能馆主营体能训练,围绕稳定性、力量

以及爆发力做一系列运动。因此在这里,并不能看到那些固定轨迹的健身器械,比如跑步机、椭圆机等。占地近400平方米的场馆中,有近大半被铺上了灰色的运动软垫,散落分布着划船机、双杠组合架、吊环等器械。以肌肉的复合锻炼为主,需要自己去掌握运动的稳定性。

除了场馆不同外,这里的健身氛围也相对浓厚,讲究的是一群兴趣相同、志同道合的小伙伴一起训

练。“我们这里以小团课的形式进行训练,但就算只有一个会员,我也会开课。”王辉跃说。因此当有会员提出过年期间也想进行锻炼的想法后,他决定年初三便从杭州回到嘉兴,当天开馆。

这一举动受到了不少会员的欢迎,会员陈先生说:“阿跃这里小年夜下午才闭馆,年初三就开馆,基本没有打破我的健身规律,不然我真怕一段时间不运动人就懒了。”

2 “最累时连呼吸都费劲”

去年7月,钛钽体能馆正式开业。第一个月,便吸引到会员50多人,基本都是王辉跃原来的学员。“其实我自己也没有想到,当我告诉曾经的学员自己单干了,他们纷纷选择跟我来到了钛钽。”第二个月,人数增加到70多人,还来不及开心,王辉跃遇到了挑战:由于对健身教练的谨慎选择,那时候场馆只有王辉跃一个教练,从上午9点开馆到晚上9点闭馆,

最忙时,他几乎没有休息的时间。

“晚上课排得很满,一小时一节团课,我那时候需要连上3个小时。”王辉跃回忆道,“上完课我躺在沙发上休息,不夸张地说连呼吸都费劲了。”更为严重的是,由于长时间运动,躯体温度上升,王辉跃患上了胆碱能性荨麻疹,“一运动出汗,全身就会发痒,医生说这也叫运动过敏。”他开玩笑道,“哈哈,没想到吃运动这碗

饭的人,竟然对运动过敏。”

这是他觉得最艰难的一段时间,一次次闪过放弃的念头,却一直走到了现在。“也没想太多,感觉还没到自己的极限吧,就熬了下来。”

正如他最爱的一首歌《Titanium》中这样唱道:“生活可以将我击倒,但我一定不会放弃,我如钢铁之躯,坚不可摧。”

(通讯员 王沁柠)