

海宁辣妈爱上越野跑 还带俩孩子上赛道

Part 1 产后想恢复身材 她重拾跑步

“如今,跑步健身已成为一种潮流,不少男女老少都纷纷加入跑步的队伍,马拉松、越野跑……享受各种不同的乐趣。不过,带着孩子,还和俩孩子一起跑的,还真不多见。在海宁的跑圈里,85后周杨就是一位很有个性的妈妈,带着两个孩子一起参加越野跑,一起去感受大自然的魔力,她也把跑步当成磨练孩子意志的教育方法。”

说起跑步,周杨可以算是半个专业选手。在教练眼中,她是好苗子,小学5年级就被选送至市少体校接受专业训练。但那时,对于跑步,周杨并未热爱,只是当成了学业。“很辛苦,每天早晨4点半就得起床训练,风雨无阻。”400米和800米是她的练习项目,需要爆发力和耐力,更需要严格的训练,回想起那段经历,周杨只觉得苦多于乐。

长期的训练,让周杨拥有比普通

人更强的体能素质,体育也成了她的优势。后来,她考入台州学院,就读社会体育专业。进入大学以后,更注重全方位的理论知识学习和训练,反而跑步跑得少了。

如今,周杨有一位疼她的丈夫,有两个可爱的孩子,大宝是儿子,今年6岁,二宝是女儿,今年4岁。重拾跑步,倒是源于生二孩。生了女儿后,周杨为了恢复体形,开始“泡”在健身房。

周杨真正爱上跑步,还是从跑出

“室内”的那一刻开始的。一次偶然的机会,朋友邀请她参加越野赛。这是她第一次听说越野赛,她觉得,这不就是换个地方,在山里跑步嘛。充分准备后,2017年5月,周杨参加了在杭州举行的一场越野赛,全程15公里。

“空气很好,天空湛蓝,风拂过脸颊,都是那么舒服!”边跑边赏风景,这让周杨觉得很过瘾,有一种在健身房体会不到的感觉。她开始期待下一次越野跑。

Part 2 爱上越野跑 在跑步中感悟人生

很快,越野跑逐渐成了周杨生活中不可或缺的一部分。2017年,她参加了凯乐石莫干山越野跑。和第一次越野跑相比,难度更大,全程30公里,累计爬高超过2000米,周杨从上午9点开始,一直跑到了下午3点半,一直穿梭在山林当中。

除了跑越野跑,周杨也开始参加马拉松赛事。2018年,她报名参加中国香港越野跑。在朋友的鼓励下,她

还报名了一场马拉松比赛。去年1月20日,刚跑完20公里的越野跑,紧接着她又跑了一场全程马拉松。周杨的骨子里有着一股不服输的劲,两场赛事她都坚持下来了。

在她的记忆里,最虐的一场越野跑是在台州临海的柴古唐斯越野跑。参赛者只能走最原始的路,脚下都是碎石,赛道有不少悬崖峭壁。周杨跑的那天下着雨,跑步的

难度又增加了。在历时10个半小时的过程中,最后几公里周杨是哭着跑完的。“跑完这次越野跑,让我觉得,人生当中没有克服不了的困难。”周杨笑着说。

跑了,似乎就停不下脚步。随后,她参加了70公里的崇礼越野赛、50公里的宁海越野赛,分别用时18小时和11个小时。去年第一场雪过后,周杨又到海盐参加了南北湖的越野赛。

Part 3 带着孩子跑越野 跌倒就再爬起来

在周杨看来,赛道就像人生的道路,很多都是未知的,前面可能是平坦之路,也有可能是悬崖峭壁。唯有坚持,才能实现自己的目标。这些感悟,她也想通过跑步,告诉她的孩子。

去年12月,周杨带着两个孩子一起参加了一场少儿越野赛。比赛前一天,周杨认真地和两个孩子谈话。“不管发生什么事情,一定要坚持下去,遇到困难先自己克服,克服不了

再求助!”她言辞恳切,叮嘱在跑步过程中的每个细节,比如,越野跑和普通跑步不同,要爬山,看到补给站,可以拿点饼干放在兜里。她还特别关照两个孩子,吃了饼干,要把包装纸扔到垃圾桶里,不能随意丢弃,污染环境。

12月的天很冷,但两个孩子对奔跑激情却很高涨,他们对这场越野跑充满了好奇。周杨和女儿一起跑了3

公里,她的儿子独自一个人跑完了5公里。在跑步途中儿子还摔了两跤,但还是爬起来继续跑。当这个小男孩跑完后,指着志愿者对周杨说:“摔倒后,志愿者叔叔帮助了我,帮我包扎好伤口,我要去谢谢他!”

“越野赛除了教会他们挑战自我,还教会了孩子感恩。”周杨希望可以把她对跑步的热爱,传递给两个孩子。

(通讯员 胡晓琳)

“剑客”逐光

徐洋:希望将这灵活优雅的运动植根家乡

阳光帅气的外型,结实健美的身材,谦逊亲和的态度,这是出生于1993年的温岭击剑教练徐洋给人的第一印象。曾是一名专业击剑队员、国家一级运动员的徐洋,一旦穿上白色击剑服,戴上黑色的头盔,潇洒地手持长剑傲然而立的时候,他总感觉肩上有沉甸甸的担子——在台州推广普及击剑项目。

几次“转项”取得优异成绩

13岁那年,从小就喜欢体育锻炼的徐洋加入了学校田径队,主攻中长跑。“后来遇上温岭市跆拳道队成立需要选拔队员,我就毛遂自荐了。”徐洋笑着说,自己天资一般,全靠勤奋补足。

不过,徐洋在跆拳道队员第一轮选拔上被刷了下来,但他并不气馁,再次参加为期2个月的高强度考核期,艰难入选。如愿加入温岭市跆拳道队的徐洋也更加努力,第二年便拿到了浙江省跆拳道锦标赛的冠军。

由于成绩优异,徐洋被挑中输送到上海体育学院继续深造。“到了上海,才知道山外有山。”徐洋说,为了更好地发挥优势,他进入了学校击剑队学习击剑。从来都没接触过击剑的徐

洋,当时已经19岁了,要想赶上其他队员的节奏少不了要下些苦功,而这个训练过程苦不堪言。

幸运的是,练习击剑,徐洋也有自己的优势。“因为有跆拳道训练的底子,我脚下灵活性很好,身体反应、距离感也要比其他项目运动员更突出。”徐洋的语气里透着小骄傲。期间,徐洋参加了上海不少击剑比赛,当时取得的最好成绩是全国冠军赛的个人第三名。

把心爱的击剑运动带回家乡

2017年,徐洋回到老家温岭,创办了一家培训机构,以儿童为目标受众,主推击剑。目前,仅他位于温岭太平街道的学馆里,就有170多名学生,同时太平小学、横湖小学等学校都有校队培训。

“我在上海读书期间,偶尔也会到俱乐部里教一些孩子击剑,发现上海的击剑氛围十分浓厚,就萌生过把‘击剑’项目带回家乡的想法。”徐洋说,直到2016年,温岭市体育局表示十分支持在当地发展击剑项目,他才下定决心回乡创业,成立了台州第一家击剑培训机构。

徐洋介绍,击剑项目极富技巧性,

被喻为“身体象棋”,是一个身体和脑子的游戏。不仅如此,这项目的运动寿命很长,4周岁以上的孩子以及成人都能学习。“当前,台州体育在击剑项目上刚刚起步,还谈不上荣誉。”徐洋说,为了尽快补足台州这块短板,优质的教练不可或缺。

为了实实在在打好台州“击剑”基础,徐洋找到上海体院击剑队的师兄兄弟们一起创业,一起培养台州击剑队伍。2018年9月,在温岭市体育局的牵头下,他们从温岭各个乡镇挑选出一批队员,组成了温岭市击剑队。

为孩子培养“剑客精神”

击剑这项训练,亦静亦动。它结合优雅的动作和灵活的战术,要求运动员有高度集中的精神境界和协调性良好的身体素质,更能体现出运动员良好的动作技巧和敏捷的反应。“现代人都比较浮躁,孩子也多静不下来。为此,我们在训练中会结合一些游戏,比如刺网球、刺气球等进行训练,这个过程中人的专注度得到大大的提高。”徐洋说。

“击剑”毕竟要用“剑”,在学习过程中会不会有安全问题?关于这点,



徐洋表示,越是学习一个体育项目,就越了解它的危险性,就不会拿这个去伤害别人。另外,教练在培训时也会特别的注意安全教育,训练时必须穿戴好面罩、手套等装备,并且有护胸板保护,保证训练的安全。不训练时,则一定要把剑放在剑包里。

谈到练习击剑的最大心得,徐洋坦言,一个项目练到一定境界,技术都差不多,重要的就是强大的内心。学习击剑,让他拥有了“剑客精神”——敢于亮剑,即使无法打败对手,也要站起来拿剑和对手挑战。

(通讯员 王媛媛)