

德清体育部门践行“三服务”有高招 见体育明星真人 取科学运动“真经”

通讯员 张 佳 本报记者 马 超

“破难题、促发展、惠民生”
体育“服务企业、服务群众、服务基层”专项活动

本报讯 “奔跑一定要注意心率与呼吸,不能一味地相信感觉,更要结合科学理论去训练,盲目奔跑往往是意外的罪魁祸首。”近日,德清郡安里度假区报告座无虚席,亚洲、中国马拉松大满贯冠军李子成正结合自己100多场国内外赛事经验,向德清的马拉松及跑步迷们讲授科学跑步方法、健身要领。

比赛前2-3个月如何备战、训练期间如何饮食与合理休息、比赛时如何科学分配体能……

站在投影大屏幕前,李子成用PPT配合自己的马拉松实践,细致地作了知识普及与经验分享。近2个小时的讲座,他面带微笑,始终站着,没喝一口水,期间还与听讲的跑迷互动。

现场讲课内容离不开李子成的

亲身经历,就在上个月的无锡马拉松赛上,李子成以2小时15分08秒的成绩成为男子国内冠军。“大家都看我经常夺冠,其实我建议大家还是以充分享受比赛乐趣为主比较好,切勿过于执着于成绩。”除了理论知识,李子成还在室外手把手做起了动作讲解。

“我们跑团较早成立,成员上百,但都是业余爱好,不少动作还需要科学指导,这次与李子成这样的‘跑神’面对面,不但见到了真人,还学到了‘真经’,特别是纠正了我们跑步健身过程中的不少误区,让我们这些跑步爱好者受益匪浅。”听完讲座的佐力跑团成员、集团党委副书记闻学勤这样点赞。

比赛行程排得满满的中国马拉松“跑神”,为什么放弃周末休息,到德清的企业免费传授跑步经?这得益德清县文化广电旅游体育局开展的“三送三服务”(送文化、送健康、送

温暖,服务企业、服务群众、服务基层)这项惠民工程。

“现在群众健身越来越多,去年到体育中心锻炼的群众有170多万人次,差不多是全县总人口量的4倍。”德清县体育中心主任俞建忠说,今年中心除了原有服务内容不变外,还结合中心现有资源,邀请省内知名教练和外省体育明星,在“三送”基础上增加“送技术”项目,开展“体育明星送服务下基层”公益活动。

除了李子成,记者了解到,曾经的亚洲女子仰泳冠军张丽君以及前国家女足队员韩端等也都积极参与到了此次公益活动中。据悉,公益课活动进行一个多月来,明星们走进中小学校、企业、社区,为群众带来除乒乓球、游泳、羽毛球、排球、足球、射箭、太极拳等多项常规化运动技术指导外,还将时下流行的女子拳击(防身)、网球等运动送到了百姓家门口。

千人狂奔,“点亮”文明跑者为舟山创城添彩

本报讯 近日,在舟山街头跑步常能看到身穿红色“创城助跑”T恤的跑友们在狂奔,引起广大市民的关注。

据悉,原来这是由舟山市文明办、团市委共同倡议开展的“千名跑者助跑创城”志愿服务活动“上线”,从3月中旬开跑以来全市共有16支跑团加入到此项志愿服务活动中,参与跑者近千人。“我们根据各个跑团自身日常的安排开展活动,通过每周若干次例跑形式集中开展创城宣传志愿服务,让每一位跑者成为流动的文明城市宣传员。”团市委、市志愿者协会相关负责人表示,活动以“跑者”为主体,利用跑团或跑者每周例跑开展创城主题宣传志愿服务活动,引导广大跑者成为流动的文明城市宣传员和实践者。

据统计,目前16支跑团已开展几十场助跑活动,仅在志愿汇平台活跃的信用时数已经达到800多个小时。由舟山电力“阿拉来嘞”志愿服务队组建的舟电益跑团已经在定海城区开展多次助跑活动,跑团负责人李亿介绍,每一次跑团在城区助跑都能引起广大市民的注意,还有市民主动加入公益跑队伍中。

“据志愿汇平台统计,岱山、嵊泗、金塘等地的跑者相当活跃,每周跑步次数、人数都相对领先。我们将通过平台定期对数据进行监督统计,让更多的跑者参与到此项活动中来。”团市委、市志愿者协会相关负责人表示,通过健康时尚、文明环保的“公益跑”形式,在塑造跑者健康体魄的同时,让更多的跑者投身文明城市创建行动,做践行文明的代言人和志愿者,提高舟山市创建全国文明城市工作的知晓率,为全民参与创城起到表率作用。(通讯员 陈炳群 刘俊)



踏浪前行 百舸争流

日前,“2019首届杭州西溪湿地皮划艇桨板马拉松挑战赛”在西溪国家湿地公园水域举桨,来自全国各地的近400名水上运动爱好者一起参与了这项挑战。

通讯员 李忠亮

展示美丽乡村新魅力 锦绣河山乡村马拉松乐跑桐乡田园

本报讯 日前,“2019锦绣河山乡村马拉松”比赛在桐乡市河山镇八泉村文化广场鸣枪开跑。全市500多名参赛选手一起往前奔跑,成为锦绣河山的一道亮丽风景线。

早在半个多月前,河山镇综治办副主任朱东旭就知道了镇里要举办马拉松比赛,为了以良好的竞技状态参加此次比赛,工作空闲时间他都加强锻炼,终于在男子2.5公里竞赛项目中取得了不错的名次。“我们河山的马拉松比赛已经连续举办3年了,我一届没落下。”朱东旭说,举办这样的比赛有助于提振全镇干部群众精气神,提升河山干部执行力,同时也是展现大美河山、锦绣河山,提升河

山美丽形象的有效载体和平台。

在跑步中锻炼身体,同时在跑步中欣赏锦绣河山的新变化。对此,用时1小时25分的半程马拉松个人赛男子冠军刘继辉有很多话想说,“我来自辽宁,但在桐乡待了3年多,也是半个桐乡人了。平时,我很喜欢锻炼,今天的比赛过程非常顺利,道路保障、补给供应等服务都做得非常好,我点赞。”刘继辉分享,“我在跑步过程中也欣赏了沿途的乡村美景,可以说,这里的房子盖得特别洋气,道路非常宽敞,赛道也充满了乡村特色。接下来,只要有机会每年都会来参加。”

据悉,今年已是河山第3年举办马拉松比赛了。“今年的比赛,可以用

两个变化来体现,分别是层次更高、保障更有力。”今年的比赛无论是赛道布置,还是整体层级都提升了档次。其次,当天的活动有60名来自桐乡市雄鹰应急救援中心的专业应急救援人员参与现场的秩序维护、应急救援工作。同时,还有来自杭州、桐乡的专业医疗救援团队助力,为活动成功举办保驾护航。据悉,当天的活动现场还成立了桐乡市马拉松协会河山分会以及桐乡市雄鹰应急救援中心河山支队。“通过马拉松比赛,我们旨在以全民健身的方式展示美丽乡村独特魅力,进而实现乡村振兴。”河山镇党委书记滕鸣娅表示。

(通讯员 吕兆元 姚莉)

< 订阅号

@金华婺城

本报讯 日前,“花满婺城 幸福生活”休闲文化旅游年系列活动之2019“健康婺城 体旅幸福”万人毅行大会暨全国第四届“万步有约”职业人群健走激励大赛在幸福乡开幕。当天,约有5000余人参与毅行。

(通讯员 徐斌)

@松阳

本报讯 4月15日,2019年全国老年气排球之乡交流活动在松阳县落幕。来自全国8个省、26支代表队,近300名选手参赛。(通讯员 李德贵)

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