

一场迷你铁三赛成教育良方 铁爸铁妈带上小铁人专程“求虐”

本报记者 华雨晨

游泳、自行车、跑步,这些都是生活中常见的运动项目,完成其中任意一项都不难,但如果要连续攻克三项,而且参加的还是以“铁人三项”为名的比赛,是不是够虐呢?更何况,挑战体能和意志极限的是一帮小学生。9月22日,2019第五届超级小铁人大赛就上演了一场“求虐”的比赛。

来自杭州澎博小学的虞博文和妈妈六点多就到了赛场,由于家住得较远,他们五点多就起来了。对于即将到来的挑战,虞博文很兴奋,在场边做着热身,妈妈则负责拍照。妈妈潘丽群告诉记者,孩子今年刚学会游泳:“孩子上三年级,平时在学校这些运动都算比较拿手。这次还是让孩子以挑战自我和锻炼意志为主,我们对他有信心。”

对于参赛的小学生来说,这是

一场何等受虐的比赛?选手年龄段均在7-12岁,要求至少有超过同龄人的意志。以虞博文参加的C组(三四年级)为例,要求选手连续完成100米游泳、800米自行车和400米跑步。即使是一二年级组,也要求孩子能够完成50米游泳,400米自行车和400米跑步,在最难的五六年级组,这个数字放大到了游200米、骑1200米自行车和跑800米。

尽管铁人不好当,但是每年此时,总有各地选手来杭州打铁,争这个名头。除了本地选手,近到台州、温州,远到太原、西安,也不乏美国、加拿大的铁孩子。

濮家小学的曾灏,连续征战3年的“老铁”,对赛制早有准备,暑假开始就为打铁蓄力。“前年拿了第二名,去年拿了第四名,今年要向第一名发起冲刺。”曾妈妈介绍,“整个暑假

假都在按时训练游泳和跑步,训练量每隔半个月增加一点量。”谈及大赛对孩子的改变,铁妈说,“在平时的生活、学习中,当曾灏遇到困难时,我们总是会用‘你比想象得更强’这句口号去激励他,用小铁人的精神去鼓舞他,连铁人三项你都做到了,还有什么困难你不能战胜呢?”

作为一场旨在促进青少年体育发展的公益赛事,小铁人大赛开办5年来始终坚持公益免费报名,目前该项福利已覆盖杭城2438名青少年。他们在赛场上奋勇拼搏、挥汗如雨,即使跌倒了也立即爬起来继续参赛,就算落后也坚持到最后一刻冲过终点线。超越自己畅享运动快乐,培养体育精神坚韧品格。



无门槛、接地气 余杭这场跳绳赛 让村民们乐开花

见习记者 苏哲哲

本报讯 昨日,2019年余杭区百村(社区)千场跳绳比赛落下帷幕。本届比赛从7月中旬开始,历时两个月,全余杭区360余个行政村(社区)近8000人次参与其中,在余杭掀起了全民健身的又一个新高潮。

据了解,“百村(社区)千场”群众体育系列活动,是余杭区体育赛事走基层的品牌活动。从2012年开始,已经举办了乒乓球、三人制篮球、广场舞、滚灯操等深受群众喜爱的体育项目,其中“百村(社区)千场”滚灯操大赛还获得了浙江省体坛十佳“最具特色群众体育活动”。

“‘百村(社区)千场’群众体育系列活动开展至今,受到了群众的广泛好评,在群众间的相互带动下,越来越多的人参与到了全民健身中。”余杭区文化和广电旅游体育局副局长李育刚告诉记者,这类赛事群众的参与度很高,只要稍加训练都能在比赛中拿到不错的成绩。李育刚说,举办群众体育赛事,就要选择技术要求低、趣味性强、老少皆宜的项目。而今年选择的跳绳便是一项既简单也能很好锻炼身体的项目。

近200名经过各镇街选拔出来的跳绳达人展开激烈的角逐,单人跳绳、双人跳绳、“8”字跳绳和跳长绳项目,在嬉笑声和呐喊声中逐一展开。“我觉得这样的活动非常有趣,不仅能锻炼身体,还让我们社区间的邻里关系更加亲密了。”来自闲林街道代表队的廖文龙告诉记者,在运动中练就的不放弃的精神,也让他平时的生活中更加积极乐观了。

“希望能通过体育比赛,让群众养成经常运动的习惯。”李育刚提出,充分利用碎片化的时间进行体育锻炼,可以帮助提高工作效率和生活质量,因此,群众体育赛事必须坚持办下去。

“扑通”“扑通”的跳水声响了大半天 近千名“泳者”富春江里扎猛子

本报记者 王品燚

本报讯 昨日,桐庐抢渡富春江挑战赛开幕,来自全国各地的游泳爱好者齐聚桐庐富春江二桥,要在这里展开一段“抢渡”佳话。

当天一早,天空飘着蒙蒙细雨,气温相较于前两天也低了不少,但是参与比赛的运动员一早便在场地上做起了热身运动,为接下来的下水做准备,而闻讯前来观赛的市民,更是占据了附近的高地,为一睹运动员的风采做足了准备。

据了解,本届抢渡富春江挑战赛跟往年一样,分为抢渡组和畅游组,可以满足来自30支队伍的近千名运动员不同的需求。值得一提的是,今年为了增加比赛的氛围、吸引更多的

市民观赛,今年还特意开辟出了一片水域,让大家可以进行皮划艇体验、观赏水中飞人表演、感受桨板的魅力。“今年的比赛已经是第三届了,我们基于前两年的经验对抢渡赛进行了一些调整,让运动员们可以更好地体验公开水域游泳。”桐庐县文化和广电旅游体育局副局长谢旭军表示。

八点三十分,随着裁判员的一声令下,抢渡组的运动员率先出发。随着“扑通”声的接连响起,运动员们纷纷化为水中飞鱼,争先恐后地向江对岸游去。十几分钟后,首批运动员率先越过凯旋门到达终点上岸。“很畅快,因为有计划的原因在,跟以往一些公开水域不一样,更有竞赛性。”来

自杭州市游泳协会的杨岳权说,今年抢渡组的终点和去年不一样,距离也更长一些,但是由于是顺流而下,整体难度变化倒不是很大,“今天虽然天气比较冷,但是水况很不错,这对于我们常年在水里的人来说是非常开心的一件事。”

谢旭军告诉记者,桐庐目前因为喜欢游泳的人越来越多,也开展了以政府购买服务的方式让所有人学游泳的三到五年计划,希望能有更多的游泳人口出现。“我们有打算将抢渡富春江挑战赛作为桐庐的一项标志性赛事,配合桐庐国际半程马拉松和滑翔伞运动,打造桐庐‘水陆空’三栖全能运动模式。”

一球定音

上周末,奉化第十一届乡镇街道干部篮球赛落幕,来自全区12个镇(街道)、区机关篮球队和奉化农商银行等14支队伍开展激烈争夺,最终莼湖街道代表队收获冠军。

通讯员 周力

战略合作伙伴

合作伙伴

黄龙体育中心

浙江省体育彩票管理中心

浙江体育职业技术学院

浙江省体育竞赛中心
ZACC

温州市体育彩票管理中心

绍兴市体育中心
电话: 0575-8861265

大丰体育
DAFENG SPORTS

杭州凯普体育器材有限公司

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