

乐“学”在黄龙

体育教师、财会人员、马拉松跑友同台竞技 体适能赛事课让你能量满满

本报记者 洪璇

马上就是十一小长假了,想必不少人已经准备切换成“假期模式”。不过,在黄龙体育中心游泳馆,爱运动的人依然在这玩得火热。9月27日晚,黄龙体育课体适能赛事课与运动爱好者们再度相约。

体适能是一项几乎适合全年龄段的课程,6-50岁都可以报名,尤其是学生党、白领或者长期需要对着电脑的工作人员。在课上,你可以“疯一把”,通过多种趣味性较高的训练方法,提高核心力量。

据悉,本次活动课程设置了双人接力赛、双人背靠夹软踏、S形标志杆绕弯跑等多项挑战,帮助其提高反应能力、弹跳、速度力量,锻炼平衡力、协调力、柔韧性,增强耐力,提升心肺功能。

“真没想到,初次搭档,我们居然那

么默契。”下了班匆忙赶来上课的杨秀丽激动地和临时搭档吴若兰说道,此时,她还不知道自己的搭档是位低调的高手。

“我是塘栖三小的体育老师。”吴若兰笑着告诉记者,自己此次来不仅仅是体验,也是向教练“取经”,“我前不久去北京学习了青少年体能相关的课程,这次专门来上黄龙体育课,就是为了能带给孩子们更科学的指导,开发他们的体能。”

相比吴若兰的目标明确,做财会工作的杨秀丽的想法要单纯许多,“我是第一次来参加体适能课程,课程的节奏很适合我。可以来好好出出汗,消耗完这些体力,晚上一定能睡个好觉。”不过,最让杨秀丽开心的是,在课堂上,不仅燃烧了卡路里,强身健体,学习到了不少酷炫的花式运动技巧,还能遇到像

吴若兰这样志同道合的新朋友,一起开启体育锻炼的新征程。

一头长发的杨飘逸在S形标志杆绕弯跑结束后大汗淋漓,记者得知,这个看上去温婉的姑娘居然是位马拉松达人,平时还对潜水、皮划艇等小众项目都十分感兴趣。她直言,只要是运动,就没有她不想尝试的,黄龙体育课有专业的金牌教练,以及有趣的课程,十分吸引她。“虽然我是从事文员工作,不过,下了班的我在运动上向来都是踊跃参与的。”

据悉,“黄龙体育课”这一大型公益体育活动旨在唤醒成年人对体育课的记忆,激发青少年儿童对体育课的兴趣,创新体育课模式。整个课程以“场地一流”“师资专业”“形式活泼”“效果明显”为主要特色。

全民健身游泳赛 老少乐翻天

本报记者 郭乐天

尽管已过秋分,但江城依旧骄阳似火,这也让众多游泳爱好者有了继续在水中一展身手的理由。上周六,包玉刚游泳场内一场以庆祝新中国成立70周年为主题的全民健身游泳赛在火热的氛围中拉开大幕。

本次比赛的参赛选手近300人,年龄跨度也从7到60岁,各个年龄段都有不少经验丰富的泳者。值得一提的是,活动当天,凡是10月1日出生的选手,现场凭身份证还可获赠一份特别礼品。而在比赛项目方面,除了蛙泳和自由泳个人项目的比拼外,还设置了8×50米男女混合泳接力比赛。

虽说本次比赛并不竞速,但参赛选手在水中展开的激烈争夺丝毫不亚于正式比赛,场边的观众们也不时发出阵阵欢呼,现场的气氛一直居高不下。“能以这种方式迎接国庆,痛快!”参加完50米蛙泳项目的男子中年组选手沈传胜显得十分兴奋,他告诉记者,自己的泳龄已经有40多年了,不论寒暑从未间断,“这次我和朋友一起来参赛。别看我们年纪大了,游起来不一定比年轻人慢。”沈传胜和他的朋友们纷纷表示,游泳早已成为他们生活中必不可少的一部分,他们会一直游到游不动为止。

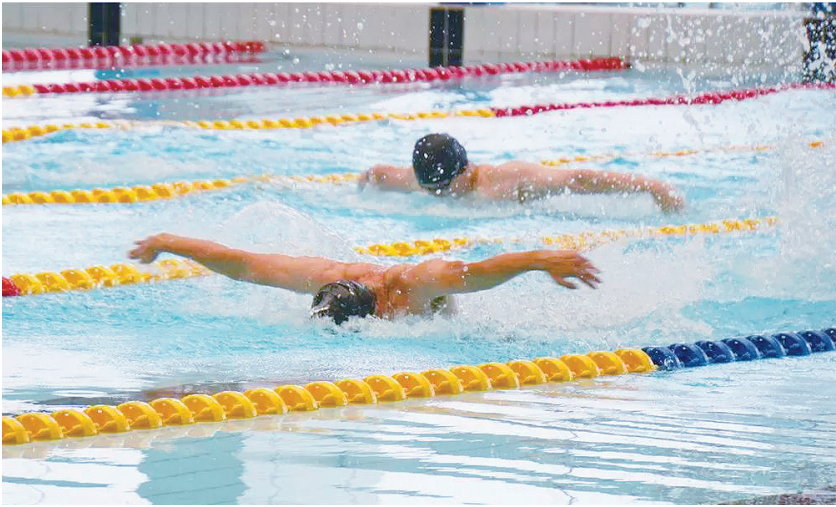
参与50米自由泳项目角逐的女子少年组选手俞思帆在上岸后也显得意犹未尽,直言“游完非常开心”。一旁的俞妈妈表示,因为全家都是泳迷,所以当看到这次比赛的消息后,立刻全家总动员,一起报了名。“以后如果还有这种比赛,我一定还来参加。”俞思帆扬起头,高声说道。

“本次比赛的开展,有利于丰富广大人民群众的精神文化生活,进一步增强健身意识和身体素质。”黄龙体育中心游泳健身活动部部长方武康介绍,由于本次比赛的公益性质,报名的门槛也相对较低,原定的300个名额放出后很快便所剩无几,“游泳是一项老少咸宜、不受季节限制的运动,所以大家参与热情都挺高。”方武康表示,希望借助本次比赛,能让更多人意识到全民健身的重要性,用多样化的方式更好地掌握自身的健康。

水中飞鱼

上周六,台州市首届市直机关全民健身运动会游泳比赛在台州市体育中心举行。据悉,比赛设有A组男、女50米自由泳、50米蛙泳、100米自由泳、100米蛙泳、400米自由泳,B组男女18-40岁50米蝶泳、50米自由泳等17个项目。

台体



资深球迷现场“斗牛”职业球员 广厦球迷开放日,队员、球迷皆欢乐

本报记者 洪耀东

本报讯 上周六,不少球迷在广厦天都城训练基地玩嗨了!自9月22号夺得东亚超级联赛季军后,浙江广厦男篮结束休赛期的拉练,球迷开放日在训练基地举行。

当天,近百名球迷和球员们欢聚一堂,大家不仅在现场收获了向往已久的球员的签名、合影,还和球员一起玩游戏、比投篮、拼球技;在互动游戏中,球员们和球迷们玩作一团,拼尽全力去争胜,外援杰诺兹在游戏中频频暴扣,胡金秋和艾伦·杰克逊投篮的连投连中让全场球迷欢呼声一

浪高过一浪。

如今在杭州工作的安吉人赵国涛就是和孙铭徽“斗牛”的幸运儿。他告诉记者,他是广厦队的资深球迷,支持广厦已经有6年的时间了,当初上学看直播,毕业后常规赛只要有空就去现场支持,季后赛更是场场不落,即便广厦从去年开始主场搬到了诸暨暨阳体育馆,他依旧保持着这样的观赛频率。

当赵国涛满头大汗地走下球场,看着有些“惨烈”的比分,却仍然兴致满满,直言如果今后有机会他肯定还

会参与,“对手是职业球员、也是我的偶像,输给他没啥。”

刘铮组虽然最后未能取胜,但他的脸上同样挂满了笑容。刘铮说:“这样的机会对球迷、对我们队员来说都很难得,今天我也玩得很开心。”刘铮表示,这次邀请他们来基地互动,是为了营造和球迷良好的关系。当记者问及新赛季的展望,刘铮直言新赛季球队阵容发生了不少变化,经过这么长时间调整和磨合,也是希望尽最大的努力去取得最好的成绩。

战略合作伙伴



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《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

合作伙伴

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
大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司