

“打铁”两年拿下千岛湖铁人三项赛冠军 江幽松：“完赛”挑战自我，“玩赛”享受过程

通讯员 李宇雯 本报记者 戴瑞震

日前,在淳安县举行的2020千岛湖铁人三项赛中,来自富阳的70岁大爷江幽松成功卫冕,夺得了70岁以上组冠军,让人意外的是,江幽松接触“打铁”居然才两年。



江幽松(左一)

惊喜

铁人三项是一项综合性运动,包括游泳1500米、自行车40公里、跑步10公里,要完成这项运动不但要有良好的身体素质,还要有坚韧的意志品格。江幽松告诉记者,这次在千岛湖的夺冠之旅还是充满戏剧性的,他与队友蒋建华同组,后者率先冲过终点,他紧随其后,但最

终在上台领奖环节却没有念到他的名字,“我当时心里还在纳闷儿,我明明跟在建华后面到达终点的呀?怎么可能没有成绩呢?”

后来,江大爷跑去终点记录处咨询,这才得知他今年被划分在了70岁以上组,成绩是2小时59分39秒,竟然是该组第一。“亚军变冠军,是意

外惊喜。”除了这次比赛,江大爷今年还参加了在桐庐举行的半程铁人三项赛,当时他不仅成功完赛还获得了组委会颁发的道德风尚奖。

坚持

说到江幽松,大多数富阳人可能都不陌生,他与方小呆的独脚戏、富阳本土的广告代言等等,让他走进了人们的视野。只是没想到,他的特长还包括铁人三项。江大爷告诉记者,他从小生长在江边,可以说是“泡”在江里的。与职业运动员不同,业余选手一般靠的是兴趣支撑。

说到“打铁”的起因,他坦言,富春江的水、富阳的山和路都很好,很适合“铁三”运动。刚开始训练时,他就从短板着手,练跑步,一面自己摸索,一面请教专业人士,慢慢摸索出一条适合自己的锻炼方法,那就是小步幅、快频率。“也曾有一段时间坚持每天大强度训

练,身体出现了疲态,后来才知道这是过度训练综合症。现在我基本隔天跑一次步,路线以环富春湾为主。”2018年10月,江大爷参加了衢州国际铁人三项赛,“那是我第一次参加铁三,报了个人全程,只想尝试一下。后来,我就成了各种大小比赛的常客了。”

分享

很多人可能不理解,都70岁了为何还要如此“折腾”?江幽松用充满活力的生活状态给出了答复:早起锻炼,日间摄影、创作、活动,夜间学习、休息,每天很充实。

在他看来,铁三并不是高不可攀的运动,只要有一定运动基础的人,参加比赛没有问题,竞技成绩不是最重要的,

“铁三其实就是两个方面,一个是完赛,一个是玩赛,完赛是为了挑战自我,玩赛是为了享受过程。”现阶段,铁三对他来说,更多的就是玩赛,享受参与的过程,感受运动带来的快乐。

“铁三运动还有个好处是不受年龄限制,只要你想参加,八十岁九十岁都可以。”江

幽松说,他才刚刚起步。作为富阳“打铁”队伍中的重要一员,他表示,和其他任何运动一样,铁三需要循序渐进、日积月累。最后,江大爷分享了一首代表铁人精神的歌曲,想让更多人了解“铁三精神”：“我们是风、我们是电、我们的车轮永相牵,享受雨露、享受阳光、享受春天享受今天!”

小球门 大精彩 瑞安这场体育盛会 每位老人都是主角

追、撞、躲、守……挥杆对垒时沉着冷静,弯腰击球身手矫健,光看动作,很难想像在球场上角逐的是老年人。日前,2020瑞安市第八届老年人体育运动会门球比赛举行,来自全市共15只代表队100余名选手参与。

门球是最适合老年人的运动项目之一,虽然时刻在走动,但运动量不大,且门球需要动脑,需要布局,这对老年人的身心健康有好处。

“好球!”当73岁的金碎凤打出一棒好球时,一群队友齐声喊道。“每天早上7点不到就在门球场练球,除了吃饭,我基本都在这!”下场后,金碎凤笑着说:“门球实在是太有魅力了!我打了10多年,还是这么热爱着。”

赛场上,老人们个个精神饱满,身手矫健,不时打出精彩进攻和防守。他们手握重槌气定神闲,挥杆对垒沉着冷静,以娴熟、灵巧、稳健的击球技术在球场上激烈角逐。“我只是一名初学者,但活到老学到老。门球这项活动能够锻炼脑力和手力,非常不错!”在一旁观战的66岁吴美绿介绍。

门球比赛作为瑞安市老年人体育运动会的传统项目,本次比赛不仅是一场体育赛事,更是全市老年人凝聚力量、团结协助、增进友谊的一次盛会。“举办这项赛事,即可以丰富老年人的业余生活,又可以展现新时代瑞安老年人的健康运动风采。”瑞安市老年人体育管理服务中心负责人钟向充表示:“我们期待更多年轻的力量能加入到门球这项运动中来。”

(通讯员 叶玲玲)



日前,2020年杭州拱墅区中老年健身气功比赛开战,各街道健身气功站点的17支参赛队伍,共计200余名健身气功爱好者亮相比拼。运动员的动作一丝不苟,一招一式动静结合、刚柔相济。 通讯员 姚靖雯