

吉尼斯纪录保持者 闯关节目冠军 这位宝藏网红特警小哥可不止会引体向上

见习记者 陆英健

近日,全国政协委员、江苏省锡山高级中学校长唐江澎在“委员通道”上关于引体向上的观点再度受到了关注,引体向上真的这么难吗?近日,一位义乌特警小哥挑战高难度引体向上的抖音视频迅速红遍网络,视频中的他在单杠上展现了十八般武艺,宽距、单臂、挂人、单指……逐渐增加的挑战难度丝毫不影响他潇洒健硕的身影,引得众网友纷纷惊掉下巴,叫好连连。

拥有吉尼斯纪录的运动达人

据了解,这位网红特警小哥叫方斌,浙江衢州人,是义乌特警大队的一名队员。在因这段视频走红之前,身为运动达人的方斌已经是个网红了,拥有43万多粉丝和880万的点赞。不仅如此,他还在2018年创造了7米爆发引体

向上的吉尼斯纪录,目前仍是这项纪录的保持者。

“我从小到大参加过的体育竞技,很多都是攀岩跑酷或是闯关的。”方斌向记者介绍,“印象最深的是去美国参加的一次叫《终极驯兽师》的闯关类竞技比赛,当时史泰龙是那个闯关节目的制片人,所以我参赛更拼,拿了第八期的冠军。”这个冠军可谓来之不易,比赛中,有一个关卡是一个透明的管道状赛道,选手必须沿着45度倾斜的赛道往上爬,否则就会落水。方斌爬到一半的时候不小心整个人滑到了赛道最末端,眼看就要落水,但他还是凭借过人的能力重新登顶成功。“我觉得既然来到美国代表中国参加比赛,就要奋力一搏。”他一跳飞越了三米多宽的距离,技惊四座,拿下了冠军。

小学时比同龄人瘦小

如今大家眼中的方斌,是肌肉发达的型男、矫健有力的特警,但童年时的他,也曾因为身材而自卑。

“我最早开始训练自己的时候是在五六岁,那时候特别矮小瘦弱,会被同龄人欺负。”方斌笑言,“那时候看了一部成龙的电影,很受鼓舞,就在家里学习他的健身方式。”到了小学六年级,能跑能跳的方斌引起了学校田径教练的关注,同时辅导其进行田径训练,主攻200米和400米。但由于身材比同龄人瘦小,比赛不占优势。

后来,方斌开始尝试一些攀岩跑酷类的项目。“我训练的方式和传统的健身有所不同,例如飞绳、攀岩、跳箱、引体向上等等,相比于传统的力量举健身,这些训练能让我在打球等运动时,有更



好的表现。”加入警队后,他的任务就是日常训练和技能比武,他坦言,坚持运动并不容易,旁人不理解的目光、冬天的寒冷……许多因素都会让自己感受到艰难和疲惫,但运动完洗个热水澡,回想一下今天的训练又提升了自己哪一部分能力,不好的感觉马上就会烟消云散。



雨中夺冠

3月16日,建德市第四届“市长杯”校园足球比赛男子甲组在大雨中结束,全国校园足球特色学校建德市寿昌第二小学继女子组夺得冠军后,男子甲组以7连胜进87球又荣获冠军。

通讯员 陈启浩

李楠的儿子也来了 8支球队约战浙南小城

3月16日晚,2021“盛博体育杯”长三角篮球对抗赛在苍南县和龙港市两地拉开战幕,来自国内的4支职业篮球俱乐部青年队和4支CUBA劲旅将展开激烈角逐。本次比赛分别在苍南县体育中心、龙港体育馆举行,所有场次均对球迷免费开放。

这8支球队分别为苍南盛博体育队、江苏肯帝亚青年队、浙江广厦青年队、上海久事青年队以及华东师范大学队、浙江大学队、宁波大学队、浙江师范大学队。首场比赛在苍南县体育中心举行,由东道主盛博体育队对阵江苏肯帝亚队。

据介绍,国内诸多青年篮球之星将参加本次赛事,其中第一场比赛中,江苏队明日之星李禄瞳的登场点燃了球迷们的热情。2002年出生的李禄瞳是中国男篮原主教练李楠之子,父母都是篮球运动员,李禄瞳的身高已经达到2.1米。

温州市篮球协会相关负责人表示,这将是近几年温州举办的高水平篮球赛事之一,在疫情缓解的情况下,球迷渴望有精彩的比赛,这项赛事将满足他们对篮球的渴望。(通讯员 叶海鹏)

一天100公里,尽览山海潮湖 嘉兴跑友圈被这群“超级跑者”刷屏了

本报记者 洪漩

近日,嘉兴跑友的朋友圈被一群“疯跑狂人”刷了屏。他们跑过平湖九龙山,跑过翁金线,跑过钱塘江……跑程长达100公里。

原来,这是嘉兴市马拉松路跑协会举行的百公里山海潮湖赛事的第二次踩线活动,当天共有21位“超级跑者”顺利完赛。嘉兴市马拉松路跑协会主席施震东告诉记者,百公里山海潮湖赛事是协会为庆祝建党100周年而专门定制的一次特别的跑步活动。目前尚在筹备阶段,预计下半年举行。

为了打造一条有着特殊意义

的经典赛道,协会成员多次讨论,在线路设计上布满巧思。赛道结合嘉兴历史文化,经济发展的特点,以平湖的九龙山为起点,途经南北湖,沿着翁金线跑向盐官。整条线路有翠绿的山、壮阔的海、奔流不息的钱江潮,也有景美如画的南北湖,充分展现了嘉兴城乡环境和充满活力的经济气息及深厚的文化底蕴。

“100公里对于跑友来说是一个挑战自我的过程。因此,为了保障赛事有序安全组织严谨科学地开展,所以我们组织内部的测

试赛,不断累积经验,完整轨迹。”据悉,这已经是跑协第二次踩线活动,上一次是在去年10月。“通过两次测试,跑友们都觉得路线充满惊喜,给人以极大享受。

一次踩线测试赛便在跑圈引起了如此大的反响是此前没有预料到了,也坚定了嘉兴马拉松路跑协会办好赛事的信心。接下来,嘉兴市马拉松路跑协会还将与各县(市、区)体育主管部门密切配合,进行分段考察,确保每一个细节都落实到位,共同打造一场跑步爱好者的盛会。