

看,这就是女性的力量之美 舟山95后姑娘走上健身大赛舞台



上周,在IWF国际健身展上,舟山95后姑娘夏丹凤走上IWF健美健身比基尼新人赛的舞台,拿到了公开比基尼B组的季军,这是舟山籍女性健美运动员获得的首个公开赛殊荣。大家都在撸串喝啤酒时,夏丹凤却在健身房撸铁吃水煮菜、鸡胸肉;大家惆怅肚子上的肉何时才能甩掉时,夏丹凤为备赛练肩练臀,马甲线她天天都有。“健身健美这个项目在舟山还是比较小众的,之前没有比赛的概念,

因此浪费了一些时间。”夏丹凤今年26岁,从2017年开始接触健身,算是健身圈里的“老江湖”了。起初,夏丹凤也是为了减肥才选择到健身房运动,除了做有氧以外,还接触到一些力量训练的知识,没想到一接触她就发现自己爱上了撸铁的感觉。不只是为了瘦,而是要雕刻身体上的每一块肌肉,要有肌肉量,有力量美。打破了之前的审美之后,她想从事健身行业,开始不断考证、训练,一边带会员训练,一边自己练,在一次次增肌减脂的过程,让自己的肌肉量不断上升。“大家传统概念里都有个误

区,以为女生只要不断地撸铁,肌肉就能变得越来越大,其实不会的,女性和男性的身体机能不同,女生想把肌肉练太难了。”夏丹凤说。去年,夏丹凤身边的一些朋友开始尝试参加健美比赛,机缘巧合之下,她结识了师傅何浪莎。仅仅做一个健身教练,夏丹凤已经满足了,尝试着去做个健美运动员吧,说不定自己也可以。今年1月初,为了这次比赛,夏丹凤开始了她的备赛计划,从58公斤开始减肉、减脂的同时不能掉肌肉,3个月减到赛前的51公斤。夏丹凤说,其实赛前她没对这次比赛寄予很高的希

望,毕竟是第一次走上赛场。但是台上这1分钟的展示,她自己还是挺满意的,站在舞台上收获了掌声和被目光,感觉自己这几个月的辛苦没有白费,并且爱上了这种感觉,期待有机会再参赛。从健身教练到健美运动员,这个身份的转变看上去挺简单,但在真正的备赛期,她感受到了作为运动员的残酷。健身的时候偶尔可以偷懒,可以去享受一次垃圾食品,备赛的时候这些想都别想,训练量大,还要控制食物的摄入量。“翻看自己赛场上的照片,再想想艰苦的备赛期,值了!”(通讯员 李晓旭)



户外乐动

日前,2021丽水白云国家森林公园山地赛鸣笛开赛,赛事共设有13公里体验组,30公里轻奢组及50公里进阶组,赛道丰富的户外路面地形,满足了不同水平户外爱好者对探索户外的基本需求。

通讯员 肖冬丽

杭州网球盛会落幕 混双争霸赛女子球员成“香饽饽”

本报讯 日前,杭州市第四届网球混双争霸赛在城北体育公园落幕,现场云集了140名业余男女高手,阵容强大、技艺精湛,堪称今年开春第一次网球盛会。

比赛分为青年组和常青组,青年组的男女年龄相加要超过80周岁,常青组的则要超过100周岁。前来报名的参赛选手共有七十对,这大大超出了主办方的预期,火爆的场面让杭州市网协秘书长郭春祥直呼意外:“由于有年龄限制,几乎全杭州能打比赛的女士都来参赛了,很多男士由于找不到搭档只得在场边当起了观众。这说明杭州目前的网球氛围是越来越好,打球的选手也是越来越多。”

赛事当天正好是选手文素萍的生日,杭州魅力女子网球俱乐部的姐妹们别出心裁,借大赛开幕之际,为同月出生的姐妹集体过生日。虽然比赛赛制都采用4局无占先,但凡进入前6名的选手,全程都要打上8场比赛,不仅考验了每个人的技战术和配合度,也是一次体能的大考。从全场来看,没有一对选手中途退赛的,都坚持到最后时刻,就连70岁的老球友付尤模,也是一场都不落,老人家球风非常硬朗,平时每周上午都在三维俱乐部打球,球场上根本看不出他的年龄,每次大赛都要来试试身手,比比武功。

在经过激烈的比赛后,最终青年组韩敏/吴洁获得第一。

(通讯员 郭春祥)

深化改革,创造浙江体育更美好未来

(上接1版)在中国共产党领导下,浙江体育通过善于创新、勇于改革,实现了一个个重大突破。多年来,浙江体育战线大胆尝试,积极探索,在群众体育、竞技体育和体育产业等不同领域都总结提炼出不少改革创新成果,并在全国推广。特别是2017年,体育总局与浙江省政府联合在温州进行社会力量办体育的全国试点工作,极大激发了社会力量、民间资本参与体育发展的热情,让体育部门的体育,成为全社会的体育、人民群众的体育。经过为期三年的培育试点,现在社会力量办体育已成为浙江体育改革的重要金名片。

深化改革,创造更美好的未来

浙江是改革先行地,站在“两个一百年”奋斗目标历史交汇点上,浙江体育又有哪些新的改革举措?郑瑶自豪地介绍,3月底《浙江省高水平建设现代化体育强省实施意见》和《浙江省体育改革发展“十四五”规划》已先后印发,其中谋划了不少改革实招硬招。下一步,将聚焦高水平建设现代化体育强省这个总目标,牢牢抓住改革创新这个总抓手,多措并举

举着力推动体育事业高质量提升。郑瑶介绍,体育数字化改革是牵一发而动全局的重点牵引,目标是推动体育从传统管理向数据治理转型。目前,在浙江省政务服务“浙里办”平台,已经实现青少年运动员注册、运动员等级认定、经营高危险性体育项目等多个行政事项全流程网上办理;同时,浙江省公共体育服务系统也已在“浙里办”上线,全民健身地图模块已实现了公共体育场馆的查询、预订、付费、导航等功能。下一步,将在深化部门协同和原有服务的迭代升级上下功夫,推进全民健身、体育赛事服务“一件事”改革,持续发力增强公共体育服务的便捷度和体验感。社会力量办体育改革下一步的核心是引导不隶属于体育部门各类主体,主动参与体育事业的总体架构,以实现“不为所有、但求所用”的效果。目前,全省各地社会力量都有很强的参与积极性。郑瑶说,一方面推动对各项政策的组织实施,另一方面加大对各类激励的保障力度,同时总结梳理各地改革试点经验,加快构建社会力量办体育1+X配套政策体系,确保改革项目取得积极成效。

郑瑶说,加快促进融合发展、破除壁垒制约,也是下阶段改革的重点。近年来,通过健康浙江建设推进体医融合,通过新型体校建设深化体教融合,通过大力发展运动休闲产业促进体旅融合等,均取得积极成效。下一步,将继续深化融合发展主基调,依托数字化改革推进,有效破解部门壁垒制约,理顺融合发展工作机制,推进资源要素的共建共享,在体医融合、体教融合、体旅融合等方面取得新的进展。郑瑶最后说,体育改革要发挥基层部门的积极性,夯实工作基础。“体育事业要实现可持续发展,根基在基层,痛点也在基层。”在上一轮行政机构改革中,浙江绝大多数县一级的体育部门不再单设,机构职能被并入文化、教育部门中,导致基层体育力量减少,基层工作开展受限。对此,一方面深化体育社会组织发展培育,另一方面鼓励探索建立基层体育委员制度,通过上述体育基层改革举措,延伸体育的基层触手,健全网格化的基层工作体系,为构建生动活泼的基层体育生态夯实根基,解决“最后一公里”的服务保障。