舟山这对奔跑的父女，想要一起快乐跑到老

实习生 汤瑞鑫

在舟山临城新区，不论是清晨的山间小路，还是黄昏的海边大道，你都能看到有一对父女在你追我赶，一同奔跑。父亲叫王兴春，女儿王雅晴。

在舟山这座近几年才开发的人数不多的新城里，王雅晴已小有名气。今年举行的浙江省青少年田径锦标赛上，她夺得了13岁以下女子组1500米的第四名。4分58秒的成绩不仅创造了舟山初中女子1500米的最快纪录，还达到了国家二级运动员的标准。

目前，王雅晴正跟随省田径队在山西太原训练。令人惊讶的是，这位潜力无限的小运动员并非天生是体育奇才。斐然成绩的背后，是父亲王兴春的悉心栽培和王雅晴自己对跑步发自内心的坚持与热爱。

父女齐心，共同进步

王兴春是安徽人，早年带着6个月大的女儿来到舟山经营窗帘生意。王雅晴是个早产儿，从小体质较弱。作为一名业余跑者，王兴春萌生了带女儿练跑步以增加体质的想法。

王兴春回忆道，“第一次带她跑步是在家附近的公园，当时她跑得气喘吁吁，我在一旁为她加油鼓劲。”有了初次锻炼的经历，王兴春决定继续加码带女儿去尝试其他体育运动。两岁时，王雅晴就已参加了篮球、羽毛球、武术、舞蹈等培训。在这其中，王兴春发现女儿对跑步尤为着迷。久而久之，跑步成了两个人的共同爱好。

只要有空，父女俩就会一起参加各项长跑赛事。值得一提的是，在2020年举行的舟山群岛马拉松比赛中，父女俩拿到了第一名的好成绩。“参加舟马是我们父女俩的约定，每年都会参加。”王兴春坦言，作为父亲，陪伴女儿是他最幸福的事情，陪女儿训练也是他最乐意做的事情。

每当王雅晴训练的时候，王兴春总是在一旁陪跑，有时也会在终点处为女儿鼓劲。“我是给丫头做好榜样，只是女儿现在一公里能跑进4分钟，我就很吃力了，但我还在追赶，在努力。”

刻苦训练，传递快乐

在王雅晴读小学四年级时，耐力出色的她被舟山少体校教练王燕芬一眼看中，成为了她的启蒙教练。不久后，王雅晴进了舟山市青少年体校。为了能有更好的成绩，除了积极训练，王雅晴在饮食上也十分自律，从不吃冰淇淋和油炸食品，训练结束后也只喝白开水。

每周三到四次的专业训练，对于当时才年仅12岁的王雅晴来说，异常艰辛。“即便受了伤，她也都默默忍受。”王燕芬对她的评价，用四个字来形容就是：刻苦专注。

去年，突如其来的疫情并没有影响王雅晴的训练。在不能去体校训练的情况下，王雅晴每天晚上都居家进行体能锻炼，有时也会和父亲一起去空旷的路边训练。

如今，王雅晴还想把跑步的快乐传递给更多人，让更多人参与这项运动。在学习和训练之余，王雅晴组织起了学生跑团，每次活动都有50多位小朋友参加。在活动中，王雅晴不仅将专业的跑步知识和训练方法教给每一位参与的小朋友，更希望可以把这健康积极的生活方式和对运动的热爱传递下去。

“我最大的梦想就是让爸爸能在奥运会的赛场上看到我的身影。”

昨日，建德市新安江街道中老太极拳队的十多名队员在新安江广场一角，练习杨式24式、85式等传统的太极拳套路，一张一驰，伸缩自如。据悉，这些队员除了刮风下雨，每天清晨都坚持练习，丰富晚年生活。

通讯员 宁文武

原本冷清的浦江小村，变成夏令营网红村

本报记者 洪 漩

“立正、挺胸、收腹，双肩向后展开……起步，跑！”这个暑假，浦江县前明村茜溪体育馆内总能听到孩子们的训练声。近日，由浦江鱼泡泡多彩田园营地举办的前明村第一期夏令营正式开营。不仅有本地学生，还有来自上海、杭州等地的青少年，他们共同在悠悠茜溪畔度过了难忘的暑期时光。

夏令营分为公益夏令营、军体夏令营、童趣夏令营等主题，邱剑锋是军体夏令营的教官。他告诉记者，自己这个暑假一直处于忙碌状态，经他之手的孩子已经有好几百人。“这些教练都是持有教官证件的退伍军人，通过半军事化的训练风格，给青少年一个非比寻常的暑期体验。”

邱剑锋补充道，在这里，除了基本的军姿训练，还为营员们准备了搏击操的练习。同时，教官们也会带着孩子们踢足球、学游泳、攀岩、滑船等等。“虽然孩子们皮肤晒黑了，身体却结实了，夏令营广受家长好评。”

“参加这个夏令营，和小朋友们一起运动、一起学习技能，这个暑假充实而有意义。”邱子阅是本村村民，这个暑假，她的父母忙于工作，便给孩子报了公益夏令营，由村里代管，爸妈别提多放心了。

据悉，军体夏令营倡导以各种体育活动为载体，旨在让乡土文化、传统文化、孝义文化、革命历史融入生活，推进身心兼修、集体共修，让营员们在实践和情感体验中互帮互助、互动学习，培养营员独立自主的能力。

短短的几天夏令营时光里，营员们不仅掌握了不少运动技能外，还学习了由碧水蓝天救援队的专业人员讲解的急救小常识。

近年来，前明村以体育为支点，兴建笼式足球场、游泳池等体育设施，对全村体育元素进行赋增。茜溪体育馆更是目前全县最早建起且最大的乡村体育馆。此外，由乡贤回归投资的浦江鱼泡泡多彩田园营地的落成，更是为“运动前明”这个大IP锦上添花。通过体育运动带来的庞大人流能转变成实实在在的经济效益，促进民宿餐饮产业兴旺，有效激活集体经济的长效“造血”功能，走出了一条乡村经济与休闲旅游、运动健身共融共赢的发展之路。