

校运会连破5000米10000米纪录 杭电“追风少年”章侣楠:我要选择那条更难跑的路

本报记者 孔乐佳 应宇康

当你在杭州电子科技大学问学生:“你们学校跑步最快的人是谁?”很多人都会不约而同地说出同一个名字——章侣楠,那个前不久在校运会上连破两项长跑校纪录的“追风少年”。

章侣楠是材料与环境工程学院的大一新生,在校运会5000米项目上以15分34秒69打破了杭电尘封十年的纪录,在10000米项目上跑出31分39秒95,超出校纪录将近3分钟,并打破浙江省纪录。

年仅19岁的章侣楠练习跑步长达8年。小学六年级时,章侣楠在校运会800米项目上夺冠,此后中长跑便成了他的爱好。从网上学习方法

经验、制定训练计划、找专业教练……多年来,章侣楠不断探索跑步的科学方式,直到高三才开始系统性的训练,去年还在1500米项目上达到了国家二级运动员水平。进入杭电后,他加入了校田径队,从中长跑转战长跑。在别人看来,长跑枯燥乏味,但章侣楠却为此着迷。连校田径队总教练毛志强都忍不住感叹:“他是真的喜欢跑步!”

日本马拉松运动员大迫杰曾说过:“如果说有很多条路要走,尽可能去选择那条更难走的路。”这句话如今成了章侣楠的座右铭。他坦言,中学时曾因伤病想过放弃,“但回头想想,自己拿过这么多奖项和荣誉,如

果轻易放弃,我会对不起过去的自己 and 努力。”凭着这一个念头,章侣楠一路披荆斩棘,咬牙坚持至今。

面对突如其来的热搜,章侣楠有些意外。他深知,自己的身体素质与天赋并不比别人强,也清楚自己的水平在省内、全国处于怎样的位置。章侣楠回应道:“感谢大家的肯定。‘山外有山,人外有人’,我会理性看待这些评价,同时更加刻苦训练。”

关于未来,章侣楠列了很多目标。他希望明年能在浙江省大运会、全国大学生田径锦标赛上夺冠,争取达到国家一级运动员水平,冲击全省乃至全国纪录;同时带动身边的人一起参与长跑,体会运动的乐趣。

公益篮球课程 助力“奔跑少年”

本报记者 高玲玲

本报讯 为贯彻落实“体育强国建设纲要”,践行“健康第一”的理念,进一步推进体教融合,11月13日上午,“奔跑吧·少年”西湖区翠苑街道儿童篮球健身活动启动仪式举行。

据了解,该活动是一个公益项目,在活动中,西湖区职工家庭4到10周岁的孩子均可参与公益篮球课程。启动仪式现场,虽然细雨蒙蒙,但也挡不住小朋友们的热情,近百位小篮球爱好者到场,不仅表演了特色节目,还与明星教练进行了精彩的趣味篮球互动。还在上幼儿园大班的桑嘉文跟着妈妈秦雪莲一起来的,“听说可以参加公益篮球课程,我就赶紧带着孩子过来了。”秦雪莲说,桑嘉文是他们的二宝,在家里比较霸道,想通过参加公益篮球课程,学会遵守规则,学会与人合作。

“希望家长 and 孩子们以本次活动为契机,进一步提高健康意识,不断加强体育锻炼、增强体质,形成‘全民健身·科学健身’的常态化体育锻炼氛围,让孩子们树立‘健康第一,终身体育’的思想意识,并通过长期的科学锻炼带给孩子们快乐和健康。”浙江省全民健身中心副主任邵波说。值得一提的是,活动现场,书法名师王海龙亲笔题词“奔跑吧·少年”,表达对孩子们的良好祝愿。



短讯

@宁波鄞州

本报讯 日前,宁波鄞州区姜山镇小城春秋幼儿园父子足球赛在小城足球场举行,共36支足球队108名运动员参加。

(通讯员 陆 婴)

@宁波江北

本报讯 近日,第二届长三角体育节轮滑联赛(浙江站)滑板预选赛在宁波SBSX滑板基地举行,来自宁波江北区的方宇昂获得了少儿男子组街式和少儿男子组U池双冠。

又讯 近日,江北洪塘中心小学吴曜宇在高尔夫球场训练中,成为宁波完成一杆进洞的年纪最小的高尔夫球手。

(通讯员 杨佩贞)

@绍兴上虞

本报讯 近日,绍兴上虞三联小学第九届“百人象棋赛”在学校小广场如期举行。期间还迎来了崧厦街道中心小学、金近小学、华镇小学、西塘小学等校的小棋手共襄盛事。

(通讯员 成 波)

8年走出了40多名专业队员 杭州游泳“市长杯”第二站开赛

本报记者 易龙吟

本报讯 11月12日,杭州市第八届“市长杯”青少年(儿童)游泳锦标赛第二站在大关游泳健身馆开赛。当天是11月气温最高的一天,但泳池里的气氛比气温还要火热。大关游泳馆那块并不大的玻璃前面,聚集了众多带着孩子来参赛的家长。

本次比赛共有运动员234名,其中男子128名(10-15岁)、女子106名(10-14岁),每名运动员均

参加2个项目的比赛。和第一站相比,本站参赛运动员的年龄要大一些,全部都在10岁以上,因此200米混合泳为必须参加的,另一项是50米蝶、仰、蛙、自四种泳姿中任选1项。部分运动员由于正在备战马上要进行的省运会,因此本站参赛人员有所减少,但水平都很高。

据了解,杭州市“市长杯”作为

青少年游泳比赛的摇篮,从这里走出了不少全国比赛、乃至世界比赛的冠军,是杭州游泳业余训练和运动员选拔的重要一环。8年来,参加过市长杯的运动员中有40余人入选省队成为专业运动员,也有多人进入国家队集训。

今年“市长杯”共设置3站,按照计划,第3站总决赛将于12月下旬在杭州奥体中心游泳馆举行。

竹林亲子骑行

近日,瑞安平阳坑绿道入口处的驿站笑声洋溢。一场亲子骑行活动在这里举行,参与家长陪着孩子们体验大自然,享受骑行乐趣。

通讯员 林友成



小身躯蕴含大能量 网球少年竞逐省青少年短式网球公开赛

本报记者 高玲玲

11月12日,2022浙江省青少年短式网球公开赛在绍兴财经旅游学校开赛。赛事分短网男子单打和短网女子单打两个项目,来自全省约150名青少年网球爱好者聚集于此,共享网球运动魅力。

在人们印象中,网球球大、拍沉,需要较强力量、速度和耐力。如今,在体育运动“启蒙小,成长早”的大趋势下,短式网球应运而生,让孩子从小打网球成为了现实。记者了解到,此次参赛队员中,年龄最小的是还在上幼儿园大班的王子熹,练习网球已经一

年。小家伙虽然身材瘦小,但在比赛中神情专注,挥拍有力,脚步灵活。“刚开始让他参加网球培训只是试试,没想到他能坚持下来。”据王子熹爸爸王凯介绍,王子熹每周上五节课,几乎没有缺课过。“这也是我们当初让他练习网球的初衷,懂得坚持。”

记者发现,赛场上,参赛的小队员面庞稚嫩,在一旁执裁的裁判员也青春洋溢。99年出生的许心就是本次赛事的裁判员之一,从小练习网球的她目前并没有从事网球类相关工作,但出于对网球的热爱,她考

取了网球国家二级裁判员,经常参与到各类网球赛事中。

“目前,柯桥区的多所学校都开设了网球体育课,目的是让孩子从小接触网球这项运动。”柯桥区网球协会副会长董梁雨介绍,孩子练习网球重在培养兴趣,“有天赋的可以走职业路线,但对于大多数孩子来说,在体育运动中学会遵守规则、调节情绪以及如何面对失败和挫折将让孩子终身受益。”近年来,柯桥通过开设公益培训班、组织各种网球民间赛事等方式普及网球运动。