世界冠军王琳来开课,现场传授球技

本报记者 钟 樑

“9比10了,我们还有机会赢,加油!”3月27日,羽毛球世界冠军王琳现身杭州萧山湘湖景区的“湘湖驿”门口,与闻讯而来的羽毛球爱好者们来了一场双打友谊赛。

现场,王琳不断鼓励年仅8岁的“小队友”代若茹。由于身高上的优势,隔网相对的两位成年男选手一度把分差拉大到了4分。随后王琳边打边教,满场飞奔的少年时不时地打出一些漂亮的回合,引起了现场阵阵欢呼声、叫好声。“她很厉害!”虽然最终遗憾输掉了比赛,与世界冠军搭档的这段经历仍然让代若茹意犹未尽。

“我觉得这样的活动能让自己更近距离跟羽毛球爱好者进行交流,能够分享更多的体育精神给大家。”除了比赛,王琳此行主要的目的便是做客“共享亚运 浙里相聚”湘湖驿冠军课堂。前后共40多分钟的冠军课堂干货满满,既有自己运动员生涯的高光时刻,又有巅峰时遭遇伤病挫折后的心路历程,再到退役后励志培养奥运冠军弥补自己遗憾错过奥运会的非凡经历,让在场的所有人都深有感触。活动参与者代丽君说:“王琳的故事很具有教育意义,希望自己的孩子也能像她一样在任何时候都不轻言放弃。”

除了分享自己在羽坛奋斗多年的心路历程,王琳还披露了她的下一个羽毛球梦想:“我希望浙江能打造羽毛球梦之队。”王琳说,为推动浙江体育领域高质量发展,今年初国家体育总局与浙江省人民政府签署了《关于支持浙江省体育领域高质量发展建设共同富裕示范区的合作协议》,其中便有支持浙江省探索射击、羽毛球等优势项目联办共建国家队。“‘浙江梦之队’肯定不止是现在的几个冠军球员,而是希望有更多小队员能够打出来,让更多的小朋友能够参与到羽毛球运动当中来,为国家输送更多的后备人才。”

王琳表示,除了做好自己在竞技体育方面的本职工作,她还会做更多的推广。“就好像这次活动一样,通过我的一份力量能够让更多的小朋友、更多的爱好者能够参与进来。”王琳说。

一路春光

3月27日,仙居县朱溪镇杨丰山梯田油菜花竞相绽放,骑行爱好者在花海中骑行,领略沿途自然风光。近年来,仙居县朱溪镇对杨丰山2000多亩原生态梯田进行升级提质,大力发展农耕文化和民宿、农家乐经济的乡村旅游,增加农民收入。

通讯员 王华斌

教师团、医生团、民警团……
金华悦跑团“大团包小团”

本报记者 陈素琴

每天清晨5点,金华悦跑团一众跑友沿着三江六岸开始10公里跑步,大家相互监督,在微信群中打卡,氛围浓厚。这样的习惯,他们已坚持好多年。日前,据金华长跑协会副会长、金华悦跑团团长汪敏华向记者介绍,跑团成立了七年,是由几个儿时的小伙伴发起。汪敏华说:“七年间,从10多人的小队伍慢慢达到如今600余人的大团。在每个有纪念意义的日子里,都会组织对应主题的活动。”

据悉,悦跑团只是这个群体的总称,跑团的最大特色是根据不同职业的人群,不同特点的人群,组建了相应的几只队伍。“我自己是印刷场的,所以组建了金华一些印刷厂的企业家成立了金华印跑团;在金华第二中学创建了‘金华芙蓉跑团’,组织教师锻炼身体增强体质更好投入教学工作;金华义警团则是派出所民警和辅警为核心力量组成的,金华爱牙跑团是呵护口腔健康宣传为主题的跑团……”

在金华悦跑团里,跑友们都叫汪敏华为“院长”。之所以被称为“院长”,一是因为他对跑步的痴迷,二是在他的带动下,“治愈”了很多跑友。“跑团给我们带来的不仅是身体的变化,更是一份参与公益事业的责任心。在跑步的同时,也是在传递正能量。”

跑团成员江秀明,早几年经常感冒,体重156斤。参加跑团后,体重减到了128斤,人也年轻了不少。“我基本保持在每天十公里,如今因为年纪也大了,配速一般在六七分,有时候也会更快一点。现在一天不跑都难受,疫情期间居家锻炼,我就在客厅来回跑。下雨天就在我们小区车库跑。”江秀明坦言,跑步是每天“生活必需品”。

而汪敏华2015年患上了严重的脂肪肝,越来越差的身体状况,让他产生了运动的想法。汪敏华说:“刚开始是慢走,两个月之后,汪敏华开始跑步。之后和儿时玩伴成立了金华悦跑团,跑得不亦乐乎。”

2015年12月,汪敏华在温州参加了人生第一个全程马拉松。这次马拉松经历可谓痛并快乐着,跑了5个多小时,体力到了极限,但精神非常亢奋。因为缺乏经验,肌肉运动过量,之后的一个星期,汪敏华不能正常走路。但有了这次的成功挑战,汪敏华在马拉松的路上越走越远。“初跑者容易存在一些认识误区,认为跑得距离越远越好、速度越快越好。其实不然,每天或隔天跑3—5公里就可以了,最重要的是要把跑步当成习惯。这些年金华城市各地绿道建设、跑道建起,为跑友们提供了福利,三江六岸、湖海塘都是长跑好去处。”

汪敏华坦言,每次活动都能顺利举办,离不开大家的付出。“在我看来,跑步的都是热心人。我们团队虽然有600余人,但是有策划有执行,在大家相互帮助的作用下,通过跑步的方式表达着对生活的热爱,也希望带动其余人感受生活的美好。”

杭州广场舞阿姨自发担当亚运“氛围组”

随着杭州2022年亚运会脚步的日渐临近,杭州萧山全民亚运的氛围也越来越浓厚了。夜幕降临,党湾镇庆丰村的文化礼堂也迎来了一天中最热闹的时候。

一块空地,一台音响,村民三五成群,就是一场广场舞舞会的最低“配置”。伴随着节奏明快的音乐,当地的广场舞达人陈小员在文化礼堂的空地上尽情地舞动身体。

作为党湾镇实施星级管理制度以来唯一一家五星级文化礼堂,庆丰村文化礼堂从投用之日开始,就成了陈小员及其他广场舞阿姨们每天必来之地。自那时起,每天跳一个半小时的广场舞,是陈小员一天里最放松的时光。“我一般从晚上7点跳到8点半,出一身汗再回家,第二天起床精神饱满。”

细心组织团队的同时,陈小员还紧密关注广场舞曲的“流行指向标”,流行什么舞曲,她都了如指掌,并会及时更新队里的舞曲库。“我们以前跳的都是耳熟能详的流行歌曲,今年开始已经将《等你来》《我心中的亚运梦》等带有时代元素的歌曲加入我们的舞曲清单,排好动作后就会进行集中学习。”

最近,虽然因为疫情防控等原因,大家没有在线下切磋“舞”艺,但是在庆丰村迎亚运广场舞的交流群里,却十分热闹,大家欣赏舞友精心编排演绎的舞蹈视频,相互交流、共同提升。

“作为亚运会的东道主,在亚运会到来之际,镇内组织了一系列宣传活动,广场舞也是其中的子活动之一。”陈小员介绍,“村里不少老年人没有参与到这场全民盛会中,也希望通过广场舞的形式营造浓厚的亚运氛围,提高村民的亚运参与度。希望更多群众能够关注亚运筹办工作,参与到亚运中来,感受体育带来的激情和魅力,享受体育带给大家的美好生活。”

(通讯员 魏乐钇 黄 婷 冯佳澜 盛凤琴)