皮划艇成户外运动爱好者“新宠”

“金牌教练”送上贴心提醒

本报记者 洪 漩

这几日,高温席卷浙江,天气炎热,亲水运动的旺季也随之而来。记者发现,有一项小众项目正在不断“出圈”,那就是皮划艇。相关俱乐部、培训课程等出现快速增长,不少暑期夏令营都增设该项目。其中,在杭州千岛湖开营的2022年乐川高级夏令营便设计了相关课程,由皮划艇世界冠军许亚萍担任教练,冠军与学员通过“零距离”接触,手把手地教授皮划艇知识及技能。

“艇”自在,“划水”的快乐超乎想象

作为户外运动爱好者的“新宠”,皮划艇究竟有何魅力?这个问题在学员身上或许能找到答案。7月18日,他们在教练指导下共赴一场兼具趣味与挑战的水上之旅。

学员中不少都是初次接触皮划艇,但这并不妨碍他们快速掌握相应技能。即使发生侧翻、倒扣,也能在相互配合中快速找到解决方案。

来自人大附中杭州学校的朱翰垚很快掌握了控艇能力:“我是零基础,但这个项目极易上手。关键是得懂得使用巧劲和信赖队友,十分考验团队协作。”据悉,该课程以水上运动会为载体,让学员们能掌握皮划艇基本技能,学习在开放性水域航行的基本规则,并锻炼独自应对新环境的抗压能力。

“皮划艇考验的不仅仅是协调能力、应急能力、水上平衡能力,还培养团队精神,对孩子的身心健康起到促进作用。”许亚萍希望通过培训将水上运动所蕴含的体育精神内涵植入青少年的内心,让他们养成终身锻炼的习惯。

“艇”热门,项目已成微度假新宠

现场,还有不少前来体验的游客,来自杭州的童陈就是其中之一。“我在网络上关注这个项目许久,每次刷到相关话题都十分心痒。我计划回家也买一艘艇,闲暇可以就近玩一玩。”

带领童陈体验的教练孔祥秋原本只是一位皮划艇爱好者,出于热爱他转行从事教练工作。如今,一身黝黑的皮肤成为了他敬业的标志,“明显感觉到近两年来客流量不断攀升,皮划艇运动已成为不少人过周末的方式之一。”

许亚萍介绍,目前,我省皮划艇运动爱好者每年倍增,省内不少水域都能看到他们的身影,发展势头不容小觑。另外,国家体育总局水上运动管理中心还委托了浙江大学制定相关产品法规政策以及管理安全条例,相信将对该项目的发展普及提供更有利的保障。

“艇”谨慎,操作需经专业训练

如何既能享受皮划艇运动乐趣,又确保安全?许亚萍说,第一步是先评估身体素质,从科学运动的理念入门。其次,尽量选择俱乐部进行专业培训,或者上体验课先感受一番,确定自己到底适不适合、喜不喜欢。许亚萍强调,采购皮划艇时一定要筛选有资质的厂家,并选购标准救生衣。

许亚萍叮嘱,掌握基本的运动技能和安全常识尤为关键。“不要对自己的水性盲目自信,最好和有一定基础的朋友组织出游,也不要轻易尝试陌生水域。”另外,还需注意不要在酷暑、暴雨、雷暴、台风等恶劣天气下划艇。一旦发生意外落水,身体应尽量保持放松,双手抓紧皮划艇,双腿有规律地拂水,借助皮划艇的浮力保存体力,等待救援。

三千勇士闯寒江 “浪里白条”竞相逐

夏日和冬泳,两个原本完全不搭的词汇,在建德“碰撞”在了一起。7月17日,“迎亚运”2022中国·建德17℃新安江“夏日冬泳”国际挑战赛在建德新安江清凉开赛,来自全国14个省(市、自治区)共110支冬泳队伍,全国近3000名冬泳爱好者相聚新安江,共享17℃清凉。比赛分为“耐寒勇士横渡新安江团体挑战赛”和“耐寒勇士畅游新安江”两个项目。

据悉,建德新安江水源自千岛湖底部70米左右,水温常年保持在14℃—17℃。上岸后勇士们直呼“爽”“过瘾”“17℃新安江果然名不虚传”,也有不少选手表示“太冷啦!需要一定的毅力才能战胜它”。

“这个水比富春江的冷多了!”来自富阳的108号选手吴申中表示这是第二次来建德参赛,他十分喜欢畅游新安江的感受,同时觉得当地十分宜居,已经考虑买房事宜了。

“‘夏日冬泳’国际挑战赛是一项体育+旅游盛会,建德走出了一条以赛事活动打响城市品牌,以城市发展带动周边共富的特色旅游产业发展之路。”建德市相关负责人说,近年来,建德市坚持围绕打造“长三角生态旅游目的地”的目标,以发展体育旅游产业为切入点,在保护优先的前提下,努力将美丽环境、美丽资源转化为美丽经济,全力推动地方经济社会向高质量发展迈进。

(通讯员 李 孟 白 洋 陈启浩)

日前,迎亚运·中国体育彩票2022年绍兴市青少年羽毛球锦标赛在越城区体育中心落幕,共有来自全市的219名运动员参赛。

通讯员 何新海

运动少年迎“篮”而上展亚运精神

本报记者 华雨晨

本报讯 在历经近两个月的小组赛与为期一周的紧张集训,7月18日,浙江省艾维杯圆梦亚运小篮球联赛迎来决战。

本次冠军争夺赛分为U10组和U14组两个组别。庆熙梦之队的沈捷然是球队主力,他说:“我们每周都一起打球,大家已经是一个团队了。”谈到自己的亚运梦想,他坚定表示:“我要为中国篮球助力。”新初三学生邹一翔也在比赛中收获不少:“队友的水平都很不错,我跟着打感觉直接‘起飞’了。马上升学压力也要大了,打篮球也能帮助调剂一下。我想考杭四中,校篮球队实力很强,学习环境我也很喜欢。”

据了解,以“寻找2022个亚运梦想”为主题的2022浙江省圆梦亚运小篮球联赛针对8-14岁青少年,设置了U10、U14两个组别,针对青少年成长阶段的特点,使用更适合的小篮球,共有来自杭州市篮球机构、篮球校队、篮球俱乐部的76支球队600余人报名参赛。

赛事组委会负责人表示,本次比赛旨在为热爱篮球的青少年们提供一个追求梦想、展现自我的平台,通过孩子带动家庭共同关注和支持亚运,展现青少年活力与亚运精神。

丽水莲都老少同台切磋“乒”博

本报讯 近日,丽水莲都区联城太平群众乒乓球比赛举行,来自辖区内的40多名运动员参赛。现场比赛激烈紧张,选手纷纷使出浑身解数,一记记惊心动魄的扣球,不时博得在场观众的阵阵喝彩声。

据悉,选手中年龄最小的12周岁,最大的80周岁,老少上阵、其乐融融。“球赛举办得非常好。我今年80岁了,是全场年纪最大的运动员。看到在场的小朋友都能打得这么好,可见年轻人对乒乓球的喜爱程度。”80岁的邹大爷发出感慨。最终,来自联城街道凤鸣村的12岁小将梅项祎获得了冠军。他表示能在家门口和球友们切磋技艺,十分荣幸。

活动旨在助力山区二十六县体育公共服务进文化礼堂,高质量地打造15分钟品质文化生活圈,推动群众体育活动广泛开展,健康发展。

(通讯员 钟兰俊)