嘉兴网协20岁了!布云朝克特过招禾城少年

“大家好，我是小布！受邀来到美丽的嘉兴和大家交流十分荣幸……”正值嘉兴市网球运动协会成立20周年，作为系列活动之一的2024年嘉兴市业余网球俱乐部联赛（甲、乙级）总决赛上，布云朝克特刚开口便赢得了满场掌声和关注。

“网球教会我们坚持、专注和协调，每一次挥拍都是对我们的挑战。”现场，布云朝克特和嘉兴网球爱好者们互动交流，分享一路成长的故事以及他与嘉兴的缘分。他说，早年在湖州训练，因为地域间常有赛事交流，他和嘉兴运动员有过交战，也认识了不少朋友。

随后的专场见面会中，布云朝克特认真回答了众多小网球爱好者的提问。针对“打球经常输怎么把握心态”的问题，他说：“我小学时也遇到过这个情况，要针对性去分析问题在哪里，学会找到方法，然后争取在后面的14次里成功一次，这一次非常重要，决定了你后面的50次能否坚持下去。”针对“如何才能把球发得又快又带旋转”的问题，他说：“一般要看心态和自身能力。小朋友还在长身体，不用急于在发球上太过追求极致，随着年龄增长力量增强，发球技术肯定会有长进，关键要在运动中找到自己的长处。”

在互动打球环节，今年斩获中国青少年网球巡回赛U12组赛事七连冠的嘉兴11岁小将何瑞和布云朝克特进行了切磋。布云朝克特在最后合影时，特地郑重地对何瑞说：“希望10年后我们在赛场上能相遇。”首次和心中的偶像切磋球技，何瑞特别激动：“终于见到了传说中的师兄，他的很多比赛，我在网上都反复看的。”何瑞7岁时在嘉兴开始接触网球，后跟着布云朝克特的启蒙教练骆勇进行训练，专注、从不叫苦是带过他的教练们的一致评价。

从简陋的办公室起步，市网球运动协会已经走过20载春秋，推动着网球运动在嘉兴一步步走向普及。

“刚成立的时候，协会才20多个会员，现在成员单位都已有数百个。以前，都是感兴趣的几个网球爱好者自己打球，今年我们举办嘉兴市业余网球俱乐部联赛（甲、乙级），全市有29支队伍，600多人参赛，赛事从年头打到年尾。”市网球运动协会秘书长吴雷介绍，据不完全统计，嘉兴全市网球人口已有上万人。

网球运动的普及，给嘉兴网球运动人才队伍的培养提供了良好条件。据介绍，这些年，嘉兴共向省队输送了陈洁、金万媛韵、黄森、支昊等优秀运动员。在本土裁判员队伍培养上，已有网球国家级裁判员1名，一级裁判员30多名，二级裁判员近500名。

（通讯员 杨 茜）

12月8日，武义县第九届教育系统男教职工气排球比赛落幕。本次比赛设置甲组、乙组两个项目，最终，武义一中、桐琴小学分别获得甲、乙组冠军。 通讯员 陶俊晖

12月8日，宁波市奉化区“奉师风华”第六届教职工气排球比赛收官。54支男女代表队650余位气排球业余选手参加。

通讯员 周 力

探寻“海岛秘境”，150人赴舟山享“诗与远方”

露营、烧烤、音乐Party……一场跑步赛事尽享多重体验，12月8日，2024六横悬山岛户外主题定向赛暨1390追风少年追风酷跑在悬山岛开赛，近150名来自长三角的户外定向爱好者驰骋山海间。

活动分为荒野定向组、趣味寻宝组和追风酷跑组，每个组别都有其独特的路线和挑战。

“这场比赛我们期待了很久，与以往城市越野跑赛事相比，原生态的赛道环境给我们带来了截然不同的体验！”来自追风酷跑组的选手马瑞带着10岁的儿子前来参赛，体验独特的海岛风光。

上午10时30分，参赛选手王天明以1小时1分55秒的成绩夺得荒野定向组12公里冠军。一旁的妻子抱着孩子激动不已，一家人沉浸在这胜利的欢乐氛围之中。“悬山岛赛道沿线风景优美，这次比赛也刷新了我个人越野跑的最佳成绩。”王天明说。

除了紧张刺激的比赛，本次活动还设置了丰富的配套活动，如海岛露营、烧烤、音乐Party、露天影院等，多重感官体验无疑让这场运动盛宴更加引人入胜。

据悉，去年，悬山岛上榜全市第二批“小岛你好”海岛共富行动示范岛屿。在探险旅游产业的助力下，悬山岛充分利用其丰富的度假资源、海钓资源和海岛森林资源，开启了海岛共富新篇章。“展望未来，我们将持续探索创新的赛事活动形式，深入挖掘悬山岛的自然资源与文化内涵，为游客和运动爱好者提供更加丰富的体验。”六横管委会相关负责人表示，通过一系列品牌活动，悬山岛知名度正逐步提升，吸引着越来越多的游客前来探索这片海岛秘境。

（通讯员 李飞杰 郑莞女 盛锡浩）

一句玩笑成就永康首位全马“破三”女选手

在前不久结束的2024永康方岩半程马拉松赛上，永康市民卢慧艳以1小时25分17秒的成绩完赛。去年台州全程马拉松赛事中，她以2小时59分54秒的成绩成为永康市首位全马“破三”（三小时内跑完全程）的女选手。让人意外的是，卢慧艳2023年才开始接触马拉松，算是一位不折不扣的新人。

卢慧艳从事外贸工作，2019年抱着减肥的目的开始了跑步。其间，喜欢挑战新奇的她尝试了几场小众的越野赛事，在这个新的爱好里找寻到了快乐。

“永康还没有全程马拉松‘破三’的女选手，要不你试试？”去年上半年，朋友的一句玩笑话激发了卢慧艳的斗志。就这样，她加入了永康马拉松训练营，“以前因为没有目标，跑得比较随性，一个月最多也就五六十公里的跑量。然而要跑马拉松，气息、节奏、姿势等方面都需经过系统训练，这意味着我得全面推翻身体的记忆，重新开始。”去年7月，她开启了系统训练，从最开始只知道抬脚往前冲到学会更加科学的慢跑，每个月的跑量达到了200多公里。

经过周期训练后，去年10月，卢慧艳开始参加比赛，让她印象较深的是衢州马拉松。“跑的过程中，面对体能极限消耗带来的痛苦我曾想过放弃，但想到第一次参加比赛就半途而废肯定会有遗憾。”卢慧艳最终坚持了下来，成功跑完了第一场半程马拉松。在随后的台州马拉松赛中，她以2小时59分54秒的成绩完赛，成为永康首位全马“破三”的女选手。经过这两场比赛的洗礼，她体验到了跑步过程中速度与激情的碰撞，并且喜欢上了这种酣畅淋漓的感觉。

在卢慧艳看来，2024方岩半程马拉松赛上坡比较多，体能消耗大，速度难保持，这对选手而言很有挑战性。“体育的魅力就在于此，挑战越大，成就感就越强。”卢慧艳说，主场参赛，她的内心感受到了前所未有的放松与平静，一路奔跑的同时欣赏了沿途的家乡美景。未来，卢慧艳想尝试参加超长距离的越野赛事，不断挑战自己的极限，尽情地享受跑步带来的乐趣。

（通讯员 吕笑佩）