奥运新项目绽放魅力 海岸赛艇高手逐浪舟山

本报记者 应宇康

体育赛事三进

伴随着零星小雨，5月23日上午，2024年全国海岸赛艇沙滩冲刺公开赛（舟山站）暨浙江省第四届海洋运动会海岸赛艇沙滩冲刺赛在舟山朱家尖南沙海滩开赛。比赛为期3天，来自全国19个省运动员参加。

上午8点，大众组男子单人双桨率先鸣枪，运动员们从沙滩上的发令点起跑，以最快速度冲向停靠海岸的赛艇，在护船员的帮助下驶出拍岸浪。他们的双桨划过海面激荡起层层浪花，凭借精湛的技术挑战着大海里奔腾的海浪。最后的沙滩冲刺阶段尤为激动人心，当运动员触碰终点的那一刻，现场爆发出一片欢呼。

海岸赛艇距离短，对于体能和技术要求也更强，“风浪大，不确定因素多，可能会打翻赛艇或者影响冲刺上岸时的技术动作。”曾获得2023年全国海岸赛艇锦标赛混合双人双桨项目冠军的运动员王森告诉记者，这个项目非常需要团队配合，一个默契的团队会帮队员分担掉很多不确定因素。

2023年底，国际赛艇联合会宣布，海岸赛艇中的沙滩冲刺赛将成为2028年洛杉矶奥运会的比赛项目。之后，我省组建海岸赛艇队伍，目前有8名队员，均来自赛艇静水项目，“这是一个新型项目，国内没有很成熟的经验可借鉴，目前通过以赛代练的方式，让运动员快速适应。”省赛艇队教练王慧清说，“目前，我们已经摸索出一些项目特点，未来会按照项目特性，有针对性地培养更多运动员。”

参加省第四届海洋运动会海岸赛艇沙滩冲刺赛的选手们，也沉浸在这项新兴运动的魅力中。来自杭州的刘郑斌是一位退役运动员，虽然有着丰富的水上运动经验，却也是第一次接触海岸赛艇。正式比赛时，他就陷入了海浪太大，无法将赛艇划离岸边的困境，虽然成绩不太理想，但切身体会到了这项运动的刺激。“海岸赛艇在国内刚刚起步，通过海洋运动会，可以让更多的人关注这个项目。”刘郑斌说。

斗龙舟

5月22日，浙沪毗邻新的社会阶层人士“寻美之旅”暨第五届长三角龙舟斗牛赛活动在平湖农业经济开发区（广陈镇）举行，来自嘉兴市新联会、闵行区新联会、金山区新联会、平湖市新联会近百名新阶层人士代表参加。

通讯员 童兴萍 李在林

这个村子的“健身夜校”火了

本报记者 高玲玲

“跑步时要注意膝盖。”“加油，再坚持5分钟。”每天晚上7时过后，长兴县小浦镇中山村的健身房里都会热闹起来，吃过晚饭的村民自发来到这里健身，不光因为健身设施齐全，还因为这里有“老师”的专业指导。

2021年，中山村投入上万元，在原有的残疾人之家上面加盖了一层，建了一个60平方米的健身房，配备了跑步机、乒乓球桌、动感单车、划船机等各类体育器材。“村里已有篮球场和网球场，还有幸福大舞台，了解到越来越多人有健身需求，就增设健身房，给不同年龄段的村民提供多元化的运动场所。”村干部张朱萍说。

体育器材有了，但又遇到了新问题：有些村民不太会用器材，达不到锻炼效果；有些村民缺乏健身知识，练来练去反而伤着自己……这时，村里有健身经验的年轻人站了出来，主动承担起“健身教练”的任务，半年减重30公斤的王涛就是其中之一。

王涛是村里健身房的受益者，减重之前，中等身高的他体重达100公斤，“体检时查出脂肪肝等慢性病，于是下定决心减肥。”王涛说，他现成了村里健身房的“常客”。经过半年的坚持，王涛减重成功，瘦了30公斤，上演了中山村的“热辣滚烫”。

村民吴剑秋看着肉眼可见瘦下去的王涛，很受震动，“瘦下去之后，身材变好了，人也更精神更帅气了。”一直缺乏身材管理的吴剑秋"痛定思痛”，决定瘦身塑形，在王涛的指导下制定了适合自己的塑身计划。

洪涛，此前是打乒乓球的“小白”，在王涛的指导下，不仅学会了很多打球技巧，还把所学教给其他的乒乓球爱好者。“这里成了我的社交和锻炼之地，我每天有空就会过来和球友们切磋。”渐渐地，越来越多的人来到健身房加入健身队伍，越来越多掌握了健身技巧的人成了健身房的老师，中山村“健身夜校”初具规模。

“天气越来越热，锻炼的人也越来越多了。我们也会根据大家的意愿，组织乒乓球等比赛，提高大家的积极性。”王涛说。这里，成了很多村民晚饭后的“打卡地”，大家互相监督与鼓励，让中山村的“健身夜校”热乎乎的。

李绝奇，“50岁+”跑得最快的人

本报记者 徐萃萃

日前，温州人李绝奇在2024WSE田径公开赛杭州站男子400米50岁公开组比赛中，以57秒46的个人最好成绩夺冠，并打破赛会纪录。他也成为目前我国“50岁+”业余跑步爱好者中跑得最快的人之一。

李绝奇的名字在浙江业余短跑圈并不陌生。近几年，他屡获国内各项田径赛事冠军，且跑步速度随着年龄增长不降反升。但令人惊讶的是，李绝奇的参赛经验不过三年，首次参赛竟然是跟减肥有关。

首次参赛就夺冠

2021年5月，52岁的李绝奇参加了当时中国田协唯一认证的业余田径赛事——厦门田径公开赛男子400米50岁组比赛（参赛者年龄为50岁至54岁），以58秒56的成绩夺冠。“这是我第一次参加全国性的比赛。”

李绝奇回忆，那年春节，因“山吃海喝”体重升到近80公斤。于是他在工作之余，开始了短跑训练计划。“每天先开始2公里慢跑，然后做几组三四十米冲刺，最后再短跑训练。”不到3个月，李绝奇的体重降到71公斤左右，而且400米成绩练到了1分钟以内，最快跑出57秒多。

“挺有成就感的，就在朋友圈里秀成绩，得到很多人的认可。”李绝奇说，当时身边有一些业内人士表示，这个速度在非专业选手中堪称优秀，建议他去参加即将开始的厦门田径公开赛。“我也想检验一下自己的水平到底有多高，就报名了。”让李绝奇没想到的是，首次参赛就夺冠，还领先了第二名近两秒时间。

这一次奇妙的参赛经历彻底激起了李绝奇的“胜负欲”，他开始关注国内各类田径赛事。从厦门田径公开赛，到2022年大众田径健身达标系列赛（台州站）、2023中国田径大众达标系列赛暨北京田径公开赛总决赛……截至去年底，他夺得8个全国冠军，还代表中国赴菲律宾参加了亚洲大师田径锦标赛。

年过半百迎“高光”

记者了解到，李绝奇目前是温州足协的工作人员，足球项目国家一级社会指导员，同时兼任温州商学院足球选项课老师。他少年时期是一名田径健将，1988年曾获得温州市中学生运动会男子400米冠军，当时的成绩是53秒60。

“高中之后就没有专业训练了，工作以后也主要参与足球运动，没想到年过半百回到田径场，还拿了那么多全国冠军。”李绝奇笑称自己迎来了又一个高光时刻，“像是重新开始一段人生，奔赴全国各地，认识志同道合的朋友，见证更多老将的坚持。”李绝奇的经历激发了身边不少人参加锻炼的热情，几位友人在他的带领下也开始在国内各大赛中崭露头角。

与此同时，李绝奇也没有放慢步伐。他透露，今年以来，温州大学体育与健康学院教授金川江和温大田径队教练林小义、翁士洋对他进行了专业指导，更加科学地训练，让李绝奇短跑成绩进步明显，“明年我就要参加55岁组的比赛，目前这个组别的亚洲纪录是56秒10，我希望能改写这个纪录。”