花游冠军“跨界”桨板瑜伽 因水结缘侨乡青田

本报记者 汤怡虹

在水面上,任波浪把你推向前方……全然不同于室内的环境和体验,站、卧、跪、立,在体式变换间,举头是碧空,俯身见倒影,一呼一吸皆是大自然。这就是国内近年来逐渐兴起的水上运动——桨板瑜伽。

5月25日—26日,作为侨乡水上运动嘉年华的“重头戏”,2024年第三届全国桨板瑜伽锦标赛在青田太鹤湖上鸣笛开赛。赛事分为高校组和公开组,设置桨板瑜伽、持桨瑜伽、桨板体适能等项目,来自国内200多名选手参加,在体验侨乡青田生态之美的同时,也尽情分享了水上运动的无穷魅力。

现场,记者遇到了全国花样游泳冠军张曦文,如今是南京艺术学院的一名体育老师,此番带着学生来参赛,有着非同寻常的感受。“我练了17年的花样游泳,这是一个专业项目,运动员的目标就是冲击奖牌。但桨板瑜伽不一样,它更多是面向大众,是一项群体性休闲项目,涉及人群更广。”大家称呼张曦文为“张美丽”,而她最初认识桨板瑜伽正是因为“颜值”。2021年,张曦文在网络上认识桨板瑜伽,也看到自己曾经的队友陆续接触这个项目。看着满眼的风景,听着水浪的声音,在桨板上不断变化动作,这样的运动太浪漫了。“我也很感兴趣,颜值非常高。而且这是一个水上项目,跟我之前参与的花样游泳看起来很匹配。”但因为工作关系,直到去年,张曦文才正式入门。凭借着多年水上专业能力,加上7年瑜伽练习与教学,她很快就融会贯通,还考出了裁判证,成为了桨板瑜伽技能培训讲师。张曦文告诉记者,与陆地上的瑜伽不同,桨板瑜伽由于是在浮着的桨板上进行,对人的平衡能力和核心力量提出了更高要求,稍不注意可能就会落水。既能健身还能减肥,越来越多的人开始参与桨板瑜伽这项运动。“除了在户外水域,其实我们平时也在游泳池里进行训练,这项运动并没有太多限制,对于普及推广来说非常有利。”张曦文说,如今国内的一些高校也陆续开展桨板课程,引入桨板瑜伽。

也正因为这项比赛,让越来越多人走进青田。“我就是因为桨板瑜伽结缘青田的,青田有非常好的水资源又是时尚侨乡,十分利于推广各种水上运动,未来五年桨板瑜伽的比赛还会在青田延续。”曾经在欧洲留学过一段时间的张曦文,来到青田有一种很熟悉的感觉,她说,虽然这是一个县城,但是就像桨板瑜伽一样,把各种融合都做得恰到好处。

值得一提的是,青田已经连续三年举办全国桨板瑜伽锦标赛,以此为契机,青田积极申报承办桨板、帆船、龙舟、铁人三项等高规格水上运动赛事,常态开展“侨乡水上运动嘉年华”。目前,青田已编制了《青田县水上运动产业专项规划》,加大水上运动项目谋划招引和建设实施,以高规格水上赛事和高品质水上休闲运动为载体,以打造高端的水上运动赛事举办地、多样的水上运动项目体验地、时尚的水上休闲旅游目的地为目标,全力打造“时尚侨乡青田水上运动之城”。

▲张曦文在持桨瑜伽公开组比赛中

一鼓作气

5月25日,杭州高新区(滨江)职工体育联赛暨第六届机关干部运动会启动仪式在杭州奥体中心主体育场(大莲花)拉开帷幕,来自区级机关、街道(平台)等单位以及裁判员组成的30个方队,共计1200多人参与其中。

通讯员 李 莉

从夏种到秋收,杭州萧山“缤纷活力季”主打过瘾

本报记者 苏碧青

5月25日,曾作为杭州亚运会武术、卡巴迪比赛场馆的瓜沥文体中心,迎来了瓜沥镇首届篮球联赛。首场揭幕赛在航民村和友谊村之间拉开帷幕。赛场上,双方队员拼抢激烈,默契配合;看台上,人头攒动,观众们挥舞着手臂,为队伍加油助威。本次篮球联赛是瓜沥镇历史上规模最大的单项群众性体育赛事,74个村社全部报名参赛,参赛队员达到882名。为期四个月的赛季让当地篮球爱好者从夏种到秋收打个过瘾。

启幕仪式上,一位神秘嘉宾的到来更是引发全场欢呼,浙江稠州金租男篮队长吴前来到现场观赛。“作为篮球爱好者一直关注CBA,看到CBA球员来到现场很高兴。”观众席上,来自塘头社区队的何佳明带着孩子来看赛,“这是全镇首个村‘BA’,主打重在参与,乐在其中,期待以后有更多形式丰富的篮球赛事和活动在‘家门口’举办。”

观众席上坐满了从瓜沥镇各地前来观赛的村民,不少当地农户忙活完农务就前来支持在入场仪式中闪亮登场的亲朋好友。各村社参赛队喊着各具特色的口号陆续登场,队伍中自然也有不少“资深农民”,东湖镇村民汪校泉是当地农业承包大户。“我今年66岁,放下手中所有的活,来参加这次比赛。”汪校泉说,“现在是小麦收割的时候,接下去就是水稻播种,平时我就喜欢打篮球,篮球充满活力,对我健康有好处。”

航民村队长沈海强在赛后说:“比赛拉近了村与村、人与人的距离,平时我们球队也经常一起打球,希望接下来的比赛能配合默契,打出好成绩。”

瓜沥镇党委书记姚鉴表示,该篮球赛也是瓜沥镇“缤纷活力季”的首场活动,在接下来的几个月里,瓜沥镇“缤纷活力季”文化体育八大系列主题活动将陆续推出,让镇民每个月都能沉浸在文体节庆的氛围中。

千人定向赛“点燃”夏日狂欢

一场探险和闯关的越野游戏,一场益智和体力结合的亲子活动,5月25日上午,随着最后一名参赛者的冲线,“跑遍美丽吴兴”千人亲子定向赛首站在湖州市吴兴区八里店镇潞村落幕。

本次赛事精心设计了“丝绸之路”“潞村物语”以及“潞村风光”三条各具特色的路线,每条线路绵延5公里,串起一个个充满乐趣与挑战的打卡点,300余组家庭、近1000名选手从古色古香的宋韵广场出发,在各个点位体验了投壶、趣味射箭、书法创作等丰富多彩的活动。

孩子们在家长的陪伴下,不仅锻炼了身体,在享受户外运动乐趣的同时,也在游戏中深度感受潞村的文化底蕴、优美的生态环境以及蓬勃的发展活力,增进了亲子间的默契和感情。“假日里,来郊外观赏风景,呼吸新鲜空气,吹山里的风,和朋友组队一起玩,奔跑运动强身健体,体验户外定向的魅力,放松身心,感觉特别好。”多次参加定向赛的市民张女士说。来自宁波的资深玩家王先生则带着孩子体验了投壶和射箭,“这里的环境很好,射箭我一直很喜欢,我们平时也会带着孩子玩,下次还要组队来参加。”

湖州市体育局相关负责人说:“此次活动的成功举办是推动乡村旅游与体育事业融合发展的一次创新尝试,既满足了市民休闲旅游需求,还能吸引更多游客到来,成为乡村旅游宣传的好载体。”

(通讯员 杨敏明 张钰苑)