江浙沪“大腕”都有谁?

看平湖这场单挑赛如何“腕”里挑一

掰手腕,很多人一听就觉得是一场硬碰硬的挑战、力与力的对抗。不过腕力赛看似是纯粹的力量碰撞,其实是兼具智慧与力量的双人竞技体育运动。1月5日,一场充满激情的掰手腕大赛在平湖市新埭镇大齐塘村举行,吸引了江浙沪地区60余名大力士,上演一场“腕”里挑一的巅峰对决。其中不少参赛者都是各地冠军级选手。

来自上海市金山区的钱思涛虽然第一次参加该项赛事,但却以强劲的爆发力赢得比赛。赛后他表示,以前没有接触腕力的时候以为掰手腕靠的就是蛮力,有力量就行,后来发现完全不是这样。“之前一直觉得自己在同龄人里是最强的。来到现场发现参赛选手也都很强,技巧也很关键。”

其他组别的不少选手都有着丰富的作战经验,高手对决,比赛经常进入焦灼状态,就连台下的观众也都不自觉地屏住了呼吸。海宁的选手王潮宇获得了组冠军。他说:“单挑赛是检验自己一年来努力训练的成果,腕力运动教会我不能轻易放弃。”

七分力量、三分技巧,这是腕力比拼的基本游戏法则,推手、勾手、顶峰都是比赛时常用的发力技巧,把这些技巧融会贯通,随机应变,才可能赢得比赛,嘉兴腕力老将曾文武最终靠技巧赢得了比赛。他对自己充满自信:“我第一把跟对手比的时候他直接给我‘秒’掉了,后来我变幻策略,用了点技巧,他掰我的时候我把他扛住了,大臂夹紧,夹角锁死,再慢慢发力,找准感觉慢慢压,这时候还得讲究点心理战术。”

此次比赛的发起人陆永根是平湖市新埭镇的一位退役军人,2020年开始接触腕力赛,一路晋级成为中国腕力国家级裁判员,同时他目前还是世界华人腕力协会浙江总会长。出于热爱,他积极推动这项运动在民间的普及,这些年已经在全国各地举办过40多场腕力赛。嘉兴地区跟着他一起比赛的腕力爱好者也从最早的不到10人,发展至今已有百余人。陆永根表示,2025年打算将立足嘉兴辐射全省,借助赛事持续推广腕力运动,吸引更多腕力爱好者加入。

(通讯员 曹继德 方勇涛)

校园新 项 流

1月4日,浙江外国语学院举行了一场别开生面的“八段锦交流之夜”活动。包括留学生在内的八段锦学习者身姿挺拔,共同开启一场交流切磋、传承经典的奇妙之旅。

通讯员 马春红

8个月减下40公斤,体测从不及格到优秀

从“小胖”到“小帅”,他跑出逆袭人生

“以前大家都喊我小胖,现在改了称呼叫小帅。”8个月瘦身40公斤,单听到这个数据就让不少人咋舌,而这正是金华职业技术大学智能制造学院工业机器人专业的大二学生董一顺在过去这一年里最大的收获。从“小胖”到“小帅”的蜕变,促使他励志逆袭的正是对跑步的热爱与坚持。

出生于2004年的董一顺从小体重超重。“我读小学六年级时就有70公斤,从来没有瘦过。”“小胖”成为董一顺的代号。他也曾尝试过健身、打球、节食等方式减肥,但成效始终不明显。每年体测,他连及格都难以达到。

去年年初,屡败屡战的董一顺再度设定目标,下定决心减肥。“刚开始挺迷茫的,实在不知道用什么方式减肥。”2024年3月,董一顺了解到2024金华马拉松设置了欢乐迷你跑(6公里)项目,本想着报名尝试一下,没想到错过报名时间,只剩下全马和半马选项。

“我也曾想过报名半马,但是不符合月跑量100公里的要求,最终我报名成为一名马拉松志愿者。”董一顺说,虽然没能跑上赛场,但在现场看到运动员的激情,瞬间点燃了他跑步的热情。从那以后,他坚持每天在校内分时段完成2次2.5公里跑程。“刚开始跑的时候呼吸不顺畅,跑完很累,腿特别酸。”

“不知从何时起,我开始享受跑步后精疲力尽的感觉,看到配速不断提高更是充满成就感。”跑了一个月后,董一顺首次尝试连续跑5公里,出乎意料地跑完全程。他激动坏了,两个小时后沿着同样的路线又跑了一次,不仅再次跑完全程,速度也快了许多。回到宿舍后,他鼓足勇气站上体重秤,发现一个月瘦了5公斤。

董一顺迎来了人生中的第一次10公里、20公里……每一次突破都让他深刻感受到坚持带来的喜悦。体重下降、自信心提升、社交变得从容与自如,朋友们都说他仿佛变了个人。在这学期体能测试中,从来没有及格过的“小胖”终于拿到了优秀。

通过跑步,董一顺还结识了一群志同道合的跑友,其中不乏配速惊人的高手,他们一起探讨跑步技巧,一起参加马拉松赛事。董一顺说,他们因热爱聚在一起,共同享受运动带来的无尽快乐。值得一提的是,跑步助长了他的“野心”,此前他还报名了2024衢州马拉松半马比赛,他并以1小时29分38秒的成绩完赛,“这个成绩不算优秀,但对我来说已是突破。”如今,他一个月可以累计跑近200公里,成绩还在飞速提升。

“我坚信人生没有徒劳的旅程,热爱是对抗时间流逝的最强武器。”董一顺说,跑步不仅释放了他的多巴胺,帮他解锁了生活压力,也让他遇见更好的自己。他还会把这份坚持带到专升本的挑战中去。“跑步让我学会坚持,学会不放弃,学会在汗水和疲惫中寻找力量。”董一顺说,他将继续奔跑,在人生赛道上成为更好的自己。

(通讯员 季俊磊)

慈溪这所学校的期末游考棋乐无穷

临近期末,各中小学都在积极备考的紧张氛围中。1月6日,慈溪市掌起镇中心小学举行了一场别开生面的考试——“‘志’行至善,‘棋’乐无穷”游考活动,不仅为期末增添了轻松愉快的学习氛围,更为学校的文化生活注入了新的活力。

活动以“国际象棋”为元素,围绕语文、数学、体育、科学、美术、音乐、劳动等多个学科,精心设计了一系列富有趣味性和挑战性的活动,让学生自主地参与到活动中,提高学习各学科的兴趣。

在“棋”想天开游戏环节,学生一边下棋一边学习与棋相关的词语和成语、诵摆棋歌等,考查了大家的语文读说水平。“棋”中有数则利用国际象棋与数学的共通之处,考验学生计算、预测和预见后果的能力,考查了学生的数学综合运用水平。对照体育项目设计的“棋”头并进环节,则富有创意地将国际象棋棋盘为载体,以身心健康为主旨设计适合一二年级学生体育游园活动,同学们通过观察、分辨、跑、投等一系列活动来完成闯关,达到强身健体的目的。除此之外,“棋”影绰绰、“棋”思妙想、落子节韵、身临“棋”境等环节更是让广大学子玩得不亦乐乎,充分考查了科学、美术、音乐、劳动等方面的创造力和想象力。

值得一提的是,本次游园活动还迎来了一位特殊的朋友,为广大学子带来难得一见的人机对弈体验。只见方头方脑的机器人和同学们进行对弈,双方你来我往,难解难分,围在一旁的同学兴趣盎然,排着队迫不及待地想来和机器人一决高下。

(通讯员 邱伊娜)

学生与机器人对弈