

金牌大讲堂开课,国青队教练“干货”大放送

本报记者 陆英健

本报讯 “接球点一定要在头上方。”“像这样发力,就像拧毛巾一样。”5月13日,浙江体育职业技术学院的小球训练馆内传来阵阵击球声。浙江羽毛球队二线教练黄宇翔悉心指导,来自学院和浙江广电集团的八十多位羽毛球爱好者。

这是浙江体育职业技术学院“五善·金牌大讲堂”的“羽毛球训练基础实操与伤病防治”活动现场。曾赴国家青年队带训的黄宇翔,为羽毛球爱好者们带来了一场干货满满的分享。从

握拍、步法到挥拍发力;从接发球技术到伤病防治实践指导,还针对肩颈、手肘、膝盖等常见损伤分析成因并分享预防措施,让运动者更好地运动。

“很多羽毛球爱好者没有经历过专业辅导,发力习惯不够规范,容易出现运动损伤,举办这样的活动,不仅是增加全民健身热情,更重要的是让大家科学地运动。”此前曾带队参与过省优秀运动队训练公开课的黄宇翔深知羽毛球项目在我省的受欢迎程度,这也让他明白对于运动项目

进行普及和指导的意义。“羽毛球是非常流行的群众体育项目,希望我们的帮助能大家,更好地享受运动。”

本次活动是浙江体育职业技术学院“五善·金牌大讲堂”系列活动“善训篇”的第8场。自2024年以来,学院全面打造以“善治、善训、善研、善学、善管”为载体的“五善·金牌大讲堂”校园文化品牌,去年共开展各类培训21场,广受师生好评。

学院资产管理处员工汪华清,是现场学员中基础较出色的一

员,但他还是收获了很多从未想到的技术细节。“我一周打3-4次羽毛球,但都抵不过这一次收获的经验。”

在学院科研处工作人员侯瑶看来,每多了解一个项目、多掌握一项技巧,就能让自己在日常的科研工作中积累更多经验,从而更好地为运动员保驾护航。

截至目前,浙江体育职业技术学院的“五善·金牌大讲堂”今年已举办5场活动,全年计划开展22场培训。

300 骑士“冲锋”宁波海曙观顶湖

本报讯 5月11日,2025年“萌大圣”杯第三届观顶湖自行车爬坡赛在宁波海曙鸣枪。赛事分为男子公路公开组、男子山地公开组、女子公开组三大组别,吸引近300名资深自行车骑行爱好者,齐聚全国首个生物多样性友好乡镇——龙观乡,演绎一场轮上“冲锋”。

观顶自行车爬坡赛赛道全长12公里,爬升高度超500米,沿途经过多个景区景点,盘山公

路蜿蜒曲折,崇山、竹林、老村、溪流交相辉映,领略海曙山区发展、感受龙观魅力的绝佳机会。最终,鲁溢鑫、陈亚林、泮墨和等三名选手分别摘得各组“爬坡王”桂冠,鲁溢鑫以破赛会纪录的成绩摘得男子公路公开组冠军,他表示:“龙观四季都很美,春天和秋天值得骑友反复体验,每次参赛都能发现龙观的变化发展,绿水青山美得很‘立体’。”

值得一提的是,参赛选手的

骑行补给包里,还有特别加入的《龙观人文地理舆图》,为骑友“探秘”提供指南。龙观乡相关负责人表示:“观顶湖自行车爬坡赛是龙观持续培育的品牌赛事,是推动‘体育+旅游’‘体育+文明’的新抓手,更是‘自然友好’的展示窗口。我们将以赛事为纽带,以体育赛事赋能乡村振兴,吸引更多参与者感受绿水青山的魅力。”

(通讯员 李 洁 忻之承 朱璐艺)

杭州余杭运动地标上新

本报讯 近日,杭州城北再添“运动新地标”,占地面积约37亩的良渚网球、匹克球运动中心正式启用。

良渚网球、匹克球运动中心位于东塘河村,坐拥6片标准网球场(其中4片配备移动顶棚)和12片标准匹克球场,配套建有休息区、更衣室等设施,配备夜间灯光系统,可容纳超70人同场竞技,可满足各类国家级赛事规格要求。

值得一提的是,这片区域在半年前还是临时渣土消纳点。良渚街道创新探索“环境治理+体育惠民”融合路径,历时2个月完成11万立方米的渣土清运和土地平整工作,建成配备移动顶棚网球场、专业匹克球场及智能照明系统的现代化运动中心。

“以前看见渣土堆就绕道走,现在全家人都抢着来打球。”东塘河村村民屠华东的感慨,运动中心的落成不仅填补了良渚南片大型体育设施空白,更串联起“网红体育村”新港村、良渚棒球垒球橄榄球运动中心、射箭运动中心,构建起覆盖全域的大型体育设施矩阵。

这场“体育+”变革的经济赋能效应同样显著。东塘河村通过引入专业运营团队,预计每年为村集体增收30万元,并带动周边餐饮、民宿等配套产业升级。“我们正筹划打造农文体旅融合的一站式体验区。”村党委书记王建锋介绍,随着赛事活动的持续导入,运动中心将成为激活乡村发展的新引擎。

今年,街道还计划新增36个基层体育场地,打造一个以新港村为核心、辐射全域的大型体育集聚区。“体育建设不是单点突破,而是系统升级。”良渚街道党工委委员沈一斌表示,未来将深化“体育+文化体验”“体育+乡村研学”等业态融合,推动城乡资源共享、产业协同发展,全力打造全国乡村体育集群发展标杆,书写体育赋能乡村振兴的时代篇章。

(通讯员 方 霞)

篮球狂欢夜

5月12日,2025年嘉善县农村文化礼堂“村BA”篮球联赛总决赛开幕式在西塘镇举行。经过各镇(街道)分站赛的选拔,有20支篮球队进入总决赛。

通讯员 张丹敏



短讯

@杭州滨江

本报讯 5月11日,杭州滨江“潮涌浦沿·舞动未来”排舞比赛在浙江艺术职业学院落下帷幕,浦沿街道各社区共计组成24支代表队参与此次比赛,近400名

舞者齐聚现场进行“舞”力比拼。
(通讯员 王心慧)

@宁波北仑

本报讯 5月11日,2025年全国百城千村健身气功交流展示活动(宁波站)在北仑区举行,来自全市的700名健身气功爱好者集体展示了八段锦、导引养生功十二法等健身功法。
(通讯员 李欢腾)

@绍兴柯桥

本报讯 5月10-11日,2025中国·柯桥第四届“柯牙杯”乒乓球双打比赛在绍兴柯桥乐龄中心举行,112位来自绍兴、杭州、台州的选手参加了130岁以上组和130岁以下组2个级别的比赛。参赛年龄最大为84岁,最小的21岁。

(通讯员 千 烨)

战略合作伙伴



浙江体育职业技术学院



合作伙伴



■浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545