

呐喊声、加油声、欢笑声连成一片 全民健身三项赛 场内场外一起嗨



赛场内外都精彩。记者李波

晚报讯 昨天下午,为时3个小时的第十二个“8·8全民健身日”和“8·12南通体育日”全民健身三项赛在南通体育馆火热进行,市体育局局长江华宣布开赛。比赛中,紧张刺激的拔河,妙趣横生的快乐跳箱、毅力单杠比赛,将大众体育激烈而不失趣味的特点表现得淋漓尽致,把今年的系列庆祝活动引人入胜。

近几年的两大体育节日系列庆贺活动,全民健身三项赛均是“重头戏”。市体育局群体处处长徐锋说,这几年,除拔河赛是固定节目外,两项趣味性比赛均是一年一变。今年的趣味比赛是快

乐跳箱、毅力单杠,1+2的三项赛模式,将竞技性和趣味性有机组合在一起,以达到烘托节日喜庆氛围,展示全民健身风采的目的。昨天,共有24支队伍参加了拔河比赛。经过几轮角逐,两支公安代表队以及崇川联队、国网英大财险收获四强入场券。半决赛,崇川联队表现出顽强斗志,2:0力克公安金盾队,成功打破公安“双保险”。决赛由崇川联队挑战公安黑豹,崇川联队斗志不减,首局一度与对手形成僵局,公安黑豹毕竟训练有素,这支队配合默契、下盘稳健的劲旅连下两城击败强劲对手,以4轮比赛不失1局的出

色战绩成功问鼎。如果将比拼数轮才能决出冠军的拔河比赛比作一场马拉松比赛的话,那么快乐跳箱、毅力单杠称得上是短跑或中跑比赛。

据了解,8月8日至16日,市体育局还举办了或将举办全国百城千村交流展示系列活动启动仪式、“胜利跑”南通体育日线上跑、第二届全国游泳健身大赛等三项比赛。此外,市木兰运动协会、市乒乓球协会等市级单项体育运动协会和市级俱乐部还举办了数十场各具特色的庆祝活动。“体育之乡”南通洋溢着欢快热烈的喜庆氛围。

名选手创造了跳跃63次的新纪录。就在大家以为大局已定之时,参加最后一组比赛的43号选手跳出64次的全场最高纪录,惊险夺冠。“悬念一直维持到最后,这个比赛真够刺激。”一位参赛选手自言自语地说。

毅力单杠,是比试参赛者在单杠上的悬挂时间。这个项目规则很简单,但要想表现出色还得靠硬实力。第一组比赛发令枪响,一分钟过后部分选手陆续掉杠,两分钟后仅剩一人。此时,全场目光都锁定在他的身上。此将名叫张晓军,他身材瘦削,虽然貌不惊人,但实力绝非一般,他一直从容地保持着标准的悬挂姿态,令人赞叹不已。直到2分30秒过后,张晓军才掉下杠。此后几组比赛,没有一人能超越这一成绩,他最终无可争议地捧得桂冠。

据了解,8月8日至16日,市体育局还举办了或将举办全国百城千村交流展示系列活动启动仪式、“胜利跑”南通体育日线上跑、第二届全国游泳健身大赛等三项比赛。此外,市木兰运动协会、市乒乓球协会等市级单项体育运动协会和市级俱乐部还举办了数十场各具特色的庆祝活动。“体育之乡”南通洋溢着欢快热烈的喜庆氛围。

本报记者王全立

公安黑豹 身手不凡

拔河第一轮比赛,公安黑豹队显示出高水平,三下五除二完胜对手,成为不少观众心目中的头号夺冠热门。此后几轮,黑豹队同样战无不胜。比赛中,“黑豹”们一招一式颇有专业风范,前后几轮比赛除决赛首局一度遇到对方纠缠外,其余皆“秋风扫落叶”般力擒对手,最终成功折桂。赛后,有消息灵通者透露:这支队伍平时训练有素,比赛中何时发力、如何应对僵局等都有对策,曾经获得市公安系统拔河比赛冠军!



拔河比赛。记者李波

快乐跳箱 名副其实

快乐跳箱比赛,对参赛选手的体能有较高要求,尤其是比赛30秒钟过后,往往是体能占优甩开对手的最佳时间段。第一组比赛,吴小亮在后半程仍然跳得“快乐”,45秒钟,体力大损的吴小亮节奏明显放慢,动作有些变形,但他顽强地坚持到最后。当完成最后一个跳跃动作时,他落地不稳“人仰马翻”,一些观众情不自禁地惊呼起来。谁知,他一个“鲤鱼打挺”马上站立,这一精彩而不失有趣的画面,把大家逗得哈哈大笑。



快乐跳箱。记者徐培钦

悬挂动作 五花八门

如果没有过人的臂力、良好的协调性及适宜的体重,要在毅力单杠中压群雄非易事。第一分钟,对大多数选手来说易如反掌。1分30秒过后,一些选手陆续掉杠。还在坚持中的选手不再是清一色的悬挂动作,有人引体向上,有人双脚互扣,还有人干脆抬起双腿……一旁观者说,动作较大的肯定快坚持不住了。话音刚落,选手们如同米诺骨牌似地一一掉杠,只有那个双脚互扣的选手坚持了两分多钟。有裁判员评论,双脚互扣比较省力,此人训练有素。



毅力单杠。记者徐培钦

友谊第一 比赛第二

友谊第一,比赛第二。这句当年中国体坛的流行语在全民健身三项赛赛场得到了充分体现。崇川联队与市农业农村局之间举行的一场1/4拔河决赛,首局崇川联队获胜,双方队员交换场地擦肩而过时,市农业农村局几名队员向对方竖起了大拇指,目击者为之赞叹。无独有偶,此后拔河赛场不时出现这一温馨画面,参赛运动员良好的比赛作风,给“硝烟四起”的赛场增添了一丝和谐轻松的氛围。

本报记者王全立

12年来,“体育之乡”“冠军摇篮”交相辉映

2008年8月12日,家乡健儿在北京奥运赛场实现“一日夺三金”的壮举,一时间震惊海内外,从此,南通人有了自己的体育节日——“南通体育日”。2009年以来每年的8月12日,我市都会举办“南通体育日”系列活动,弘扬奥运健儿精神,推动全民健身运动。

12年来,通过举办丰富多彩的全民健身活动,关注、喜爱、投身体育运动的南通市民越来越多,不少男女老少从“看”体育转变为“练”体育,越来越多的南通人在体育比赛中

和活动中,更准确地体会到“体”与“育”的深刻涵义,更充分地享受到“健”与“美”的人生快意。

12年来,南通的健身硬件不断升级,遍布通城的公园绿地,更好地满足了城乡居民在家门口健身的美好愿望,“人在画中游”的南通人,享受到了“人在画中动”的别样乐趣。

再过一年,当我们迎来第13个

南通体育人口的持续攀升。日益壮大的南通全民健身队伍,正是“南通体育日”浇灌出的丰硕成果。

我们欣喜地看到,新时期的南通,竞技体育领域已涌现出一批希望之星,“冠军摇篮”后劲十足;2012年伦敦奥运会和2016年里约热内卢奥运会南通健儿均摘金而归,延续1992年以来“届届夺金牌”的辉煌成就。连续七届奥运会夺金的辉煌成就,让南通成为奥运天空一颗耀眼的星星。

12年来,我们的社会体育社团不断壮大。北京奥运会开幕前,南通市级体育类社会组织有19家,如今已发展到52家。12年间,体育社团数量翻了一番多,意味着这期间

“南通体育日”之时,正是体坛国手在东京奥运赛场大显身手的日子。相信那一刻,响彻赛场的《义勇军进行曲》,冉冉升起的五星红旗,将见证南通体育的新辉煌。

王全立



一位七旬老人的奥运情结和“跑马”情缘

每年“全民健身日”“南通体育日”,葛振南总会拿出精心珍藏的奥运邮品和自己获得的马拉松赛奖杯,一件件邮品,把他的思绪带回到12年前的北京奥运会。

长跑达人成为北京奥运火炬手

今年70岁的葛振南是位体育达人,他与马拉松运动结缘已有40年,这一背景让他在12年前成为北京奥运会南通境内火炬手之一,“成为北京奥运会火炬手,让我对北京奥运会更加关注,那年8月,我专门跑到北京观看了北京奥运会田径项目的马拉松比赛。”

2008年10月,葛振南又一次北上京城,参加当年的北京马拉松赛,赛后,他不顾疲惫急赶到王府井工艺美术大楼购买北京奥运会邮品。葛振南说,那天他排了一夜的队,不巧的是,轮到他购买时所有邮品已售罄。葛振南不甘心,他恳请营业员想办法,甚至介绍

了他和体育的几十年情缘。营业员被他的故事所感动,最后破例把橱窗内的样品卖给了他。“当时我购买了北京奥运会的闭幕式纪念封,加上此前收集到的北京奥运会南通境内火炬传递活动邮品,这样我就把北京奥运会几个重要节点的邮品收集齐了。回南通的路上,一夜没睡的我,丝毫不感到疲惫。”

四十年坚持“跑马”屡次夺冠

40年前的葛振南体质弱多病,1981年的一天,他读报时发现一篇有关长跑有利于强身健体的报道,从此开始了自己不平凡的跑步生涯。跑步,让葛振南甩掉了“病号”帽子,他跑出南通,跑遍全国,还在异国马拉松赛展示长跑才华。

1981年以来,葛振南先后参加了120多场马拉松赛,取得过不少好成绩。采访当天,他特地带来了最有代表意义的几座奖杯。最吸引眼球的

是一只景泰蓝奖杯。“这是我在1996年景德镇马拉松赛获得的冠军奖杯,孙女说这是我的传家宝。”

葛振南告诉记者,1994年他获得过景德镇马拉松赛第8名,那座奖杯略小于冠军奖杯。不少参赛者都说“景马”的冠军奖杯特别好看,于是自己暗暗下了决定,争取也能把这个漂亮的奖杯捧回家。没想到,两年过后自己也成了冠军奖杯的主人。

值得一提的是,1996年堪称葛振南马拉松人生最辉煌的一年,几个月后他在平顶山市第四届全国马拉松邀请赛再度夺冠。

如今,葛振南与马拉松结缘40年。已是古稀之年的他,依然憧憬着自己与马拉松的浪漫新篇,“因疫情的原因,今年以来我还没有参加马拉松赛,但长跑仍然是我每天不可或缺的生活内容。考虑到自己的年龄渐大,我的打算是有机会的话,明两年再参加一两场全程马拉松赛。只要我有能力跑下去,跑友们就会在赛场见到我。”

本报记者王全立



葛振南老人。记者王全立

以球会友:乒乓兵 快快乐乐

乒乓球素有国球之美誉,曾输送培养出奥运冠军李菊、陈玘的南通乒乓球自然有着深厚群众基础。近一周,我市乒乓球爱好者在“双拥杯”“战友杯”等赛事一展身手,以切磋球技的形式喜庆“全民健身日”“南通体育日”。一些青少年抓住时下暑假良机,学习乒乓球基本技能,拥抱体育强身健体。

乒乓球达人比得欢

平日,南通大众乒乓球赛事连轴转。上周六是“全民健身日”,崇川区乒乓球协会举办了第四届金左手乒乓球邀请赛,吸引了12位左撇子乒乓球爱好者赴会。

本次比赛由崇川区乒乓球协会主办,崇川区钟秀街道共建社区协办。崇川区乒乓球协会执行会长张利民介绍说,8月8日、12日和13日分别是“全民健身日”“南通体育日”和“国际左撇子日”,近4年来,崇川区乒协都会在8月上旬举行金左手乒乓球邀请赛,喜庆这三大节日。

据了解,左撇子一直是乒乓球、羽毛球、网球、排球等球类项目的一道亮丽风景线,左手持拍的球员路以及旋



崇川区第四届金左手乒乓球邀请赛比赛现场。记者王全立

转方向和右手持拍者完全相反,比赛中左手往往起到出奇制胜的效果。张利民说,左手持拍的乒乓球爱好者平日遇到的对手大多是右手将,举办左手赛是为了给左手将提供一次切磋球技的机会,进一步推动崇川区乃至南通地区乒乓球运动的发展。

本届比赛一个亮点是,南通市民巡访团部分成员来到赛场志愿服务,担任比赛裁判员。12名选手经过小组赛循环赛、名次赛两次阶段的角逐,倪跃进、宋生宏、马震圣获得前三名,参赛的唯一一名女将刘芳获得第6名。

青少年学员练得勤

暑期以来,沈庆松比平常显得更忙碌,他经营的乒博乒乓球俱乐部吸引了百名左右青少年学员。

这些天,老沈和其他教练每天忙着指导学员练习乒乓球基本技能。

乒乓球享有“国球”美誉,在南通拥有广泛的群众基础。沈庆

松告诉记者,这几年每年暑期都会有100多名青少年来乒博报名学球,考虑到学员数一年多于一年,两年前乒博搬到面积更大的新家。今年因疫情原因致使暑期时间缩短,但仍吸引了百名左右学生报名参加培训。

乒博乒乓球俱乐部北侧的3张球桌,是专门供学员使用的,记者采访时,沈庆松正忙着教孩子们发球、接发球,小家伙们个个摆出认真训练的架势,让坐在一旁的几名家长露出欣慰的笑容。陈敏告诉记者,她女儿陈雨菲学习打乒乓球已有一年。当时作出这个选择,是为了减肥。通过一年的训练,女儿身体素质明显提高,也爱上体育课了。另外,训练乒乓球也是为了几年后的体育中考作准备,现在越来越多的家长重视子女的体质,不能让女儿输在起跑线上。

沈庆松告诉记者,乒乓球是通城比较活跃的体育培训项目之一,目前仅崇川区就有乒博、快乐乒乓、亮捷等20多家乒乓球俱乐部,各家经营情况都不错。

“我和不少家长接触时了解到,他们让孩子学习乒乓球,主要出于两个方面的考虑,一是强身健体,二是培养特长。”

本报记者王全立

儿童科学健身 促进身高增长

晚报讯 8月11日,市体育科学研究所、市少年儿童图书馆联合举办的“儿童骨龄判读 预测成年身高”暑期公益活动在市少年儿童图书馆举行,助兴第12个“南通体育日”,66

名家长带着儿女参加了活动。本次活动针对8—16周岁的中小学生。活动中,市科所所长、副研究员汤剑文运用中华05骨龄标准读出骨龄值,判断生长发育程度,并以此预测孩子成年身高。市科所副研究员卞保应说,儿童身高促进要做到4点:一是保证每天充足的睡眠,二是养成均衡营养、不挑食不偏食的饮食习惯,三是减轻学习压力和精神压力,四是加强体育锻炼,多参

加排球、篮球、跑步、跳绳、游泳等体育运动。

本次活动还邀请了通大附院儿科主任医师蔡晋和市一院儿科主任医师胡小蓉,向家长提供咨询服务。本报记者王全立 通讯员冯泉慧