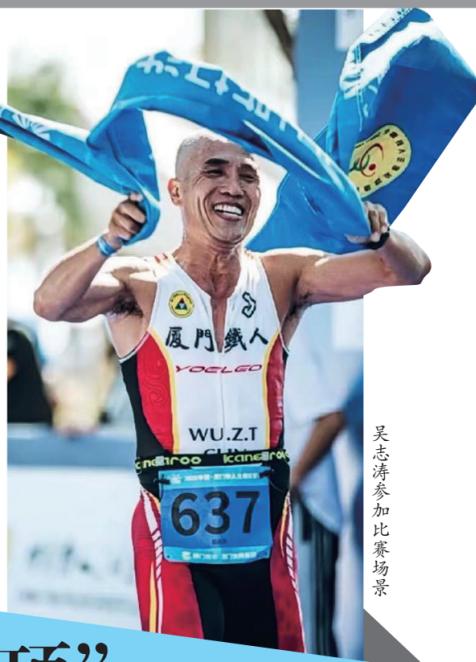


今体育·人物

11月9日,海风轻拂,阳光明媚,2024厦门铁人三项公开赛现场,永安籍运动员吴志涛在激烈的角逐中脱颖而出,以2小时43分23秒的成绩,勇夺男子55岁—59岁年龄组的冠军。

从地方赛到世界级赛,吴志涛始终保持着一份坚韧不拔的铁人精神,一路进阶,一路挑战,不断追寻着心中的铁人梦。



吴志涛参加比赛场景

吴志涛：“我就热爱铁人三项”

●永安记者站 吴梦茜 林丹 通讯员 钟毅坚

打小就喜爱运动

记者日前见到吴志涛,只见他穿着一身运动服,脸色红润,身形挺拔,身体肌肉线条紧实流畅,与同龄人相比更显年轻。谈及保持健康的秘诀,他微笑着说:“我从小就爱跑步,这么多年一直坚持锻炼,所以身体很好。”

吴志涛出生在一个普通的家庭,从小到大跑步便是他最为热衷的消遣方式。喜欢跑步的他逐渐展现出过人的体育天赋,小学时期,吴志涛就能坚持跑下二三十公里。他不仅体力好,还跑得快,中学时参加永安市迎新年环城跑比赛,将近20公里路程,获得了前三名的好成绩。

童年时,吴志涛家庭生活条件并不宽裕,没有合适的跑鞋,只能赤足奔跑,经常被地面上的尖锐物割伤,脚底伤痕累累。等脚下的皮肤磨出了层层老茧,他也慢慢适应了赤脚跑步。直到上了初一,他才拥有自己的第一双跑鞋,那是他奔跑梦想的新起点。

一直以来,每天坚持运动是吴志涛雷打不动的习惯。在吴志涛看来,运动带给他的不仅是身体上的放松,更是精神上的满足。他说:“每次运动完,觉得自己精神饱满,充满活力。运动让我变得更加积极乐观,心态更加年轻了。”

因为长期坚持锻炼,吴志涛几乎很少生病,恢复能力也比一般人强。有一次,他在骑车过减速带时不慎摔倒,膝盖处挫伤,肿胀疼痛。凭借他惊人的恢复力,仅过两天伤口便愈合,膝关节的功能也恢复正常。

如今,吴志涛的体重维持在70公斤左右,心率保持在每分钟50次上下。在吴志涛的影响下,女儿也爱上运动,尤其是在游泳方面深得父亲真传。

特立独行运动侠

“小时候家里没钱,买不起自行车,只能偶尔骑别人家借来的老式自行车过瘾,但那份对速度与自由的渴望,从那时起便深深烙印在心底。”吴志涛说。

参加工作之初,他的月薪仅有80元,而一辆性能优良的自行车,价格却要2000元,这对吴志涛来说无疑是一笔巨款。他纠结了许久,最终还是咬牙买下了一辆自行车。

工作之余,吴志涛总是骑着单车进行长距离出行,有时甚至从永安骑行到福州,锻炼身体的同时也回到老家探亲。

吴志涛是个火车司机,工资按工时计算,每一分钱都来之不易。为了参与各种比赛,他不得不请假,这不仅意味着自己要承担昂贵的报名费、路费和住宿费,

更因为工作缺席而导致工资大打折扣。最困难的时候,吴志涛连比赛的报名费都交不上,全靠朋友接济。

“刚开始,同事们都不理解我,甚至因为贴钱去比赛还受到了不少的嘲笑,认为我是在做没有意义的事情。”吴志涛说。正是对铁人三项运动的热爱,让他在孤独与挑战中更加坚定了自己的步伐。

2016年吴志涛加入厦门铁人三项运动协会,在这里认识了很多志同道合的“铁友”,大家一起参加比赛,互相鼓励,享受着铁人三项运动带来的乐趣。

“目前我还是中国铁人三项运动协会二级运动员,我会继续朝着新的目标努力,争取早日拿下一级运动员的称号。”吴志涛说。

专注铁人三项赛

最早开始接触赛场,吴志涛参加了三明市自行车单项比赛,他获得了青年组冠军。拿了奖后,他有了更多的信心,一有时间就到福州、厦门等地参加比赛,检验自己的训练成果。

在自行车骑行有了成绩后,2016年吴志涛把目光转向了更有挑战的铁人三项,开始了并不容易的“打铁”之路。

有了铁人三项的目标,吴志涛更加刻苦地训练,每天下午3点,他都会穿戴整齐地踏出家门,跑步十公里,再骑行十公里。若时间允许,他还会在离家不远的九龙湾里游上一会儿。

铁人三项是将游泳、自行车和跑步三项传统运动项目结合起来而创造的一种新型体育运动项目。凭借着良好的身体素质,他开始活跃在各大赛场上。2017年IRONMAN 70.3厦门站比赛,吴志涛获得业余组第23名的成绩。2022年和2023年的厦门铁人三项公开赛中,吴志涛获得本年龄组第12名的成绩。

虽然每次都顺利完赛,但成绩一直无法更进一步,这一度让吴志涛很迷茫。他意识到单纯依靠传统的训练方法已难以激发新的潜能,于是开始进入健身房,进

行更为严格的专项力量训练。深蹲、硬拉、推举……多样的力量训练不仅能增强腿部肌肉的力量与爆发力,还能提升身体的整体协调性和稳定性。

经过健身,吴志涛的肌肉线条更加分明,力量储备更加充沛,耐力也得到了提升。2023年开始,吴志涛的比赛成绩有了突破。

今年9月24日,吴志涛参加了2024广德铁立方IRONCUBE超级铁人三项赛,这是他人生中的第一场“大铁”比赛,全程包括游泳3.8公里、骑行180公里、跑步42公里,并顺利完赛。“从早上7点就下水,到晚上10点多才结束比赛,一共跑了十几个小时,到达终点的那一刻,感觉一切努力都值得了。”吴志涛说。

面对如此高强度的“大铁”赛事,作为初出茅庐的选手,吴志涛心中难免忐忑。尽管此次未能站上领奖台,但这趟旅程赋予了他前所未有的体验,激发了他向更高难度挑战的决心。

“热爱运动,无关年龄”,这一句话在吴志涛身上体现得淋漓尽致。在吴志涛看来,比赛成绩并不是最重要的,每一次突破自己的过程,才是“打铁”路上最美妙的体验。

(图由受访对象提供)

今体育·趣点

乒乓之美

●罗栋成

近些年,国内掀起了一股“乒乓热”,我作为一名乒乓球运动爱好者,觉得它是一项很美的运动。

乒乓球运动最美的莫过于它的变化。握拍姿势可横板可直板,可倒板可直横转换,灵活多样。球拍形状可是常规椭圆形,也可以是六边形、菜刀型、手枪型,甚至可以自制成四面攻型,不拘一格。胶皮颜色可以是红色、黑色、粉红、黄色、蓝色、绿色等,绚丽多彩。胶皮可以是反胶,也可以是正胶、长胶、生胶,海绵厚度、硬度也不同,不同的胶皮和海绵对球的控制和应对不同,不同的打法需要选择不同的胶皮和海绵。因此,乒乓球选手也就有快攻型、弧圈加快攻型、攻防兼备型、削球型等不同分类。虽然球台只有九尺,但球路千变万化,一千个人就会有上万种打法,同一个人在不同时期也有不同打法。小球在球台上翻飞,运动轨迹、线路、角度、落点常常让人捉摸不透,面对或快如闪电,或势大力沉,或高速旋转,或蛇形走位,或擦网擦边等漂亮球时经常只能目送它远去。

打乒乓球的动作很美。除了常规的一些接发球动作,运动场所也经常会出现一些绝美的画面,比如背后击球、换手抡拍、将军拔剑、霸王拧、飞身暴挑、侧身暴扣、极限拉球、绕网穿越、突变直线、侧切变线、加转放高、马踏飞燕、大鹏展翅、华丽转身、海底捞月、翻滚救球等,精彩纷呈,这方面许昕是集大成者,被誉为“人民艺术家”,其他人如马琳、马龙、张继科、樊振东、波尔、泥注等也常常有一些名场面,让爱好者津津乐道。

乒乓球运动美在亲和力。它强度适中、全身联动、老少咸宜,幼至三岁孩童,老至八十老者,均能在球场上见到身影。它规则相对简单,成本也相对低廉,一张胶皮至少可以打好几个月,一个球也能坚持一段时间,大众较能接受,加上各个公园基本都会有一两张球桌,邀上一个人就可以开打,因此可及性、推广性很强。经常打乒乓球可以延年益寿,它不仅锻炼反应能力、眼力、体力、身体协调性,还锻炼脑力,毕竟针对不同的对手需要不停地调整战术,用脑子打球至关重要。

乒乓球运动美在互动交流。球场上大家切磋技艺、比较球拍、讨论比赛、追捧球星等,各地也经常开展一些乒乓球友谊赛,气氛大多既紧张激烈又轻松愉快,拉近了人与人之间的距离,促进人际关系和谐。在国家层面推行乒乓外交,小小乒乓球发挥大作用,展现大国形象、体现大国实力。国乒队员访港澳也有效促进了大陆与港澳的交流互动。

乒乓球运动美在技术革新。不同的国家选择不同的技术路线,不同的年代不同的打法。乒乓球运动也在不停地进行改革,比如,不允许刘国梁发明的遮挡发球,针对马琳等高速强旋转球,改革小球为大球等,但无论如何改,中国总能跟上国际规则,进行研究和革新,始终保持在第一方阵。国乒运动员也善于创新,比如马琳的正手快带、侧切、吸短、飞身暴挑,王皓的直板横打,许昕的侧拐弧圈球,张继科的霸王拧,马龙的侧身暴冲,樊振东的反手变直线等打法都成为他们的成名绝技,让人拍案叫绝。近几年,直板握拍法因为对改后的大球更没有优势而日渐式微,大多数乒乓球初学者选择横板握拍法,但WTT蒙彼利埃冠军赛小布夺冠证明直板一样有晴天。

今体育·体讯

海峡两岸青年篮球邀请赛在沙县举行

●沙县记者站 薛辰怡 文/图



比赛现场

11月22日至25日,2024年中国(沙县)小吃旅游文化节暨海峡两岸美食嘉年华“淳百味”杯海峡两岸青年篮球邀请赛,在沙县区人民体育公园举行。

随着主裁判的一声哨响,福建省篮球协会会长刘玉栋为揭幕战开球,华侨大学和台湾中信金融管理学院在场上首先展开激烈角逐。球员们迅速进入比赛状态,他们凭借着出色的运球技巧,抢断、传球、后仰跳投、超远三分……篮球出手的瞬间,紧张而刺激,观众们的欢呼声、呐喊声此起彼伏,点燃了整个球场的气氛。

“以球会友,有的球员打法就比较快速,有的身体素质很强,可以互相交流学习。”台湾中信金融管理学院球员高晨峻说。此次篮球邀请赛,不仅是一场青年体

育盛会,更是海峡两岸青年交流的生动实践。“比赛从场地到各个设施方面非常齐全,我们两岸大学生互相切磋,交流球技,十分难得。”华侨大学球员徐思阳说。

经过角逐,大学组第一名为华侨大学,高中组第一名为东莞电子科技大学,台南应用科技大学、金门高级农工职业学校等获得优胜奖。本次海峡两岸青年篮球赛是2024年中国(沙县)小吃旅游文化节系列活动之一,赛事邀请了12支来自海峡两岸的大学和高中代表队,共约300名运动员参赛,其中台湾参赛篮球队6支约100人。

今体育·厂风

电网员工 迎篮而上

●大田记者站 罗珍华 苏珏 通讯员 庄加桢

“我们公司篮球协会成员有57人,年龄最小的23岁,最大的50岁,公司每年都开展篮球比赛。”12月1日,国网大田县供电公司篮球协会教练兼队长郑明渊,向记者介绍了电网员工迎篮而上的精彩故事。

10月25日,公司组织篮球协会13人,参加三明市第二届“厂BA”,与来自全市11家企业代表队、200名运动员展开激烈角逐。今年除了“厂BA”,队员还参与组成大田县队,代表市里参加在莆田举办的福建省2024年和美丽乡村篮球大赛。

今年38岁的田荣铨,打篮球二十几年,是公司篮球协会的元老级球员。他介绍,只要市公司组队参加省赛,就会从大田公司挑选球员,他自己也曾多次代表市供电公司参加省“超越杯”篮球赛,曾经取得了第四名的成绩。

篮球为国网大田县供电公司的员工搭建了沟通

的桥梁。“篮球协会成员来自公司的各个岗位,通过打篮球促进同事间的交流,也更好地了解公司的文化。”田荣铨说。

“自从加入公司篮球协会,打球都不愁没队友。”谢天琪去年入职国网大田县供电公司,他是安溪人,爱好打篮球,刚入职那阵子,因为找不到队友,经常周末赶回老家和朋友打篮球。谢天琪介绍,篮球协会里的同事们都很友好,相处起来很和谐,他很快就融入其中。

“我爱打篮球,但是很少参加比赛,特别是大型比赛。参赛前我很紧张,队友们都安慰我不用紧张,打不好也没关系,有他们顶着。”谢天琪说。

国网大田县供电公司石牌供电所的安全员郭立金也是公司篮球协会的老会员,他在日常打篮球中负责后卫,被球友们称为“小蜜蜂”。郭立金从小学三年级就开始打篮球,经常运动,47岁的他依旧活力十足。他说:“把篮球运动坚持不懈的精神运用到工作中,就能攻破工作遇到的难题。”