

跟着青奥去运动

南京青奥会即将开幕,场内和场外的热情同样高涨。参与青奥,让沉睡已久的运动神经渐渐苏醒过来。让我们跟着青奥,去寻找在南京运动的轨迹,然后,一起动起来。

跆拳道少年 打出一个未来

今年16岁的王杰,已经练了十年跆拳道。在他6岁时,杰妈第一次带他走进振道跆拳道馆,看着儿子欢快地“玩”了起来,未曾想到这项运动从此融入了他的生命中。

“那时,我和他爸爸的想法很简单,就想让他有一技傍身,以后多条出路。”杰爸和杰妈的朴素想法很快换来儿子热忱的回应——王杰热爱上了这项运动,坚持不懈地练了十年,如今已经是跆拳道黑带啦!今年,他更是考上了田家炳中学的特长班,矢志把跆拳道进行到底。

中考之前,王杰的跆拳道课不得不中断一段时间,全力以赴投入学习之中。“田家炳中学是他自己拿定主意去考的,从查资料到备考,都是他独自完成的。”杰妈说起儿子的事儿,满满的都是自豪。“他有自己的想法和奋斗目标,独立能力也很强,几乎不要父母操心。”最终,凭借出众的跆拳道成绩,王杰顺利考入田家炳中学的特长班,朝梦想迈进一步。

今年南京市的中考状元王天啸,也已经在振道练习了五六年的跆拳道,一年前晋升黑带。谈起这个男孩,当了他两年教练的郑天培连声称赞,用“聪明”“开朗”“勤奋”等词来概括他的个性,“他每周至少来练一次跆拳道,舒展拳脚,在场馆里大声吼几下,也算是他排解学习压力的方式。”郑天培告诉记者。

“很多家长只关注孩子的文化教育,觉得‘参加体育运动就是不务正业了,会影响学习成绩。’我认为这种想法有失偏颇。”“振道运动家”市场部经理朱振华表示,孩子健康要比学习来得重要,加强体魄锻炼,才能更好地投入学习和生活中。

现代快报记者 王苏颖

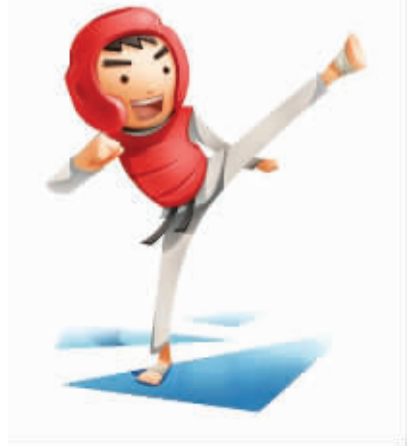
南京跆拳道馆不完全搜索

跆拳道馆:振道跆拳道
地址:汉口路22号南京大学鼓楼校区游泳馆3楼(南京大学)

学员点评:场地很大,教练专业知识过硬,授课的时候非常耐心、热心。

跆拳道馆:长青跆拳道
地址:中山东路145号全民健身中心9楼(新街口馆)

学员点评:每次练完之后都大汗淋漓,一个字爽,不但能强身健体还能促进睡眠!



羽毛球

打羽毛球的人多场地少

程枫在南京一家事业单位工作,参加过大小羽毛球比赛不下数十场,问她为何喜欢打羽毛球,答曰:“参加比赛结果有输有赢,很有意思;打双人比赛时,团队协作很有趣;通过打羽毛球,认识了很多别的朋友,很开心。”

提起何时开始打羽毛球之路,程枫不假思索地回答:“2009年9月。那时参加了一场比赛,结束后我才开始真正喜欢上羽毛球。”程枫记得,那次是单位组织一次比赛,她有幸被选上参赛,单位特意请了专业教练,对参赛的员工进行培训。“在此之前我只是偶尔会挥挥球拍,很多专业知识从培训时才开始了解。”而训练量非常大,每次结束后程枫都觉得浑身的肌肉都在疼,“因为是为了比赛而训练,根本没有乐趣,我就天天盼望着赶紧比赛。”

没想到,比赛结束后程枫真正喜欢上了羽毛球这项体育训练,直到现在,她仍坚持每周打1-2次羽毛球。“进步最快的一段时间是我们喜欢在外面租场地,跟不同的人打球,这样水平会提高得特别快。”程枫如此总结,常跟熟悉的人一起打球,因为对对手太熟悉,长期下来,自己的水平不但没有提升,能保持都很困难。而跟不同的人打,最好能跟比自己水平稍微好一些的人打,会有新鲜感,自己才能不断发现自己的不足,才能进步。

现代快报记者 马晶晶

南京羽毛球馆不完全搜索

场馆:五台山羽毛球馆
地址:广州路173号五台山体育场内
顾客点评:里面的灯光以及网设置都很好,空间也特别宽敞,适合男女混双,当然也可以单打。

场馆:南京大学体育馆
地址:南大靠近北京西路大门附近
顾客点评:包括好几个分馆——羽毛球馆、乒乓球馆、跆拳道馆、健身房、游泳馆等,价格不算贵,所以人气一直旺。

场馆:体育大厦羽毛球馆
地址:玄武区公园路44号
顾客点评:场馆不小,有时会去这里运动一下,预订一下场馆就好了,价格合适。



乒乓球

带来的快乐

今年52岁的老邓,是个小学体育老师,年轻的时候喜欢很多运动:篮球、足球、游泳、甚至拳击,几乎什么运动都代表学校参加过。年纪渐渐大了,这些运动都未免太累,偶尔来场篮球友谊赛,跑上几圈,也忍不住要感叹一声:“实在跑不动了!”

所以这几年,老邓的心思都放在了乒乓球上。运动量不算太大,又能得到锻炼,起起伏伏的啤酒肚也总能因为勤快的训练瘦下来,这也让他夫人感到很满意,不断督促他去打乒乓球。这样一来,他乒乓球打得更有劲了,在家里也天天谈论自己的球技:“你看我上旋球接得多漂亮”“我反手侧拉他们根本接不住”……

不仅自己爱打球,他还和球友们像模像样地搞起了乒乓球俱乐部,当起了俱乐部的“老大”,虽是天生不爱管事的性格,但居然也愿意为这个俱乐部奔走。为了和俱乐部里的人沟通,还向女儿学习玩起了QQ群。随着每天的训练,这个俱乐部日益成熟,还去市里参加了几场比赛,虽然没有拿奖,但老邓却仍然天天不亦乐乎地和球友们打着乒乓球。

在他的怂恿下,老邓所在的小学又添置了几张高档的乒乓球桌,这样一来,他身边又有更多人爱上乒乓球啦!

现代快报记者 邓倩

南京乒乓球馆不完全搜索

场馆:南京全民健身中心乒乓球馆
地址:南京全民健身中心二楼
顾客点评:服务态度很好,设施很齐全,场地很大,交通方便。

场馆:南京大学乒乓球馆
地址:南京大学鼓楼校区
顾客点评:来这里锻炼的人很多,性价比,来打球的高手不少,方便切磋。

游泳

健身修身养身

四年前的某一天,张女士在新闻里看到“蛙泳可以防治颈椎病”,而且“水的浮力会减缓膝关节损伤”,因为长期伏案工作的缘故,自己的颈椎很不好,膝关节也经常发出异常响声,还伴随着疼痛,“游泳非常适合我,我就下定决心,去好好练练蛙泳。”

从那以后,每天只要有时间,张女士就会到“未来水世界”报到。渐渐地,她的蛙泳也游得像模像样了。坚持三四年下来,她不但身体非常健康,形体也保持得很好,甚至连颈椎病、膝关节疼痛都改善了不少。“我家女儿也陪我一起游泳啦!”

未来水世界的工作人员介绍,游泳需要手脚并用,使关节与韧带能有效舒展。而蛙泳能让头颈始终处于一低一仰的状态,符合颈椎功能锻炼的要求。但严重的颈椎病患者需医生同意方可进行哦!

现代快报记者 马晶晶

南京游泳馆不完全搜索

游泳馆:未来水世界
地址:中山东路145号全民健身中心内
顾客点评:水质清澈,看上去很干净,配有健身房、冲淋、桑拿,而且交通方便。

游泳馆:五台山游泳馆
地址:广州路173号五台山体育场内
顾客点评:水很干净,有深水、浅水区,还有专门培训区域,是游泳的好地方。

