



新华社发 刘满仓摄（资料照片）

游泳馆安全员王嘉宁

做个健身安全守护者

本报记者 顾 宁

“游泳这几年热度一直很高,尤其在青少年中。不少家长寒暑假都会送孩子学习游泳,有些是希望掌握自救技能,有些希望未来能在游泳方面有进一步发展。每次大型运动会后,也会迎来一波‘游泳热’,让游泳馆更加热闹。”王嘉宁是浙江嘉兴一家游泳馆的教练,也是一名安全员,从小学习游泳的他奥运会开赛后就一直关注比赛情况。“这几年游泳一直都备受关注,无论是全国比赛还是亚运会,到这次的奥运会,周围很多不会游泳的人也一直在关注。这几天游泳馆里大家交谈的话题也大多和奥运会游泳有关。”

游泳俱乐部运营主管马江涛

双奥场馆的“奥运情缘”

本报记者 傅潇雯

每天开馆迎接第一拨客人前,马江涛要把游泳馆的里里外外检查一遍——救生员、教练员等工作人员是否都已到岗,场馆的设备设施是否都能正常运转,救生设备是否齐全……白天他巡视场馆、线上运营、与顾客沟通等工作穿插进行,等到晚上最后一位游泳者离开场馆后,他把游泳馆的设备断电,通道封锁,才算结束了这一天的工作。马江涛是国家游泳中心“水立方”游泳俱乐部的运营主管,正值巴黎奥运会,在双奥场馆“水立方”工作的他与奥运的情缘、与体育的情缘正在延续。

“水立方”场馆内部还保留着许多与奥运有关的布置和陈列,“作为参与2022年北京冬奥会交通保障工作的一员,走在双奥场馆‘水立方’里,许多与奥运相关的记忆都历历在目。”马江涛说。

新华社记者 戴翹楚摄
(资料照片)

的城市,水域众多,防溺水教育和游泳技能对于市民而言意义重大,尤其是青少年。现在全国溺水事故多发,我们平时也会给社区、学校做一些防溺水普及活动,让市民和孩子在活动中体验到水的危险和安全玩水的乐趣。”他希望这个夏天,能让市民在泳池中“动”起来,与奥运同行,在运动中体验快乐。

游泳运动已经是自己生活中不可分割的一部分。“体育不仅能锻炼身体魄,更重要的是能塑造个人性格和培养坚强的意志品质。”马江涛还希望自己的孩子能有一项长期的体育爱好,他给孩子报了游泳和篮球的培训班,希望孩子能够强身健体,锻炼意志品质,从体育中感受快乐。

在“水立方”工作的这几年来,马江涛在全民健身工作的一线深切体会到人们对于体育的热情日渐高涨。他说,8月将在“水立方”举行京津冀游泳公开赛,目前已有近2000名业余游泳爱好者报名。“在青少年体育方面,近几年越来越多的家长已经不仅仅满足于让孩子学会1至2种泳姿了,家长们希望孩子能够把游泳作为一项长期的体育爱好来持续训练,参加长训班的孩子也越来越多。”

奥运时刻更是健身时刻

巴黎奥运会各项赛事激战正酣之际,国内各地群众积极主动汇入全民健身热潮,参与健身、服务健身。

社区健身教练王宇

将奥运精神传递给更多人

本报记者 冯 蕾

作为一名深耕全民健身领域的健身教练,王宇的奥运时刻不仅是电视前的观众,也是全民健身的参与者与推动者。

清晨,当第一缕阳光穿透云层,城市尚未完全苏醒,王宇已步入北京朝阳荣晨路社区健身房,开始了新一天的忙碌。

“教练,你看昨晚的巴黎奥运会直播了吗?太精彩了!”跑步机上前来锻炼的健身爱好者张元兴奋地与教练分享他的观赛感受。“奥运

本报记者 刘昕彤

“巴黎奥运会各项赛事正在进行激烈比拼,青少年在观看奥运会比赛,特别是我国选手摘金夺银时,很容易感受体育拼搏精神,在他们心中埋下一颗运动的种子,这也是推动全民健身热潮的最好时机。”帆船运动员徐小梅退役后在浙江省水上运动管理中心工作,平时经常参与帆船赛事的执裁工作,在工作岗位上不断推动普及帆船运动。

徐小梅认为,赛事尤其是奥运会对于增强项目的吸引力作用巨大,在黄雨婷/盛李豪获得奥运会首金后,她身边很多朋友都开始了解射击这个项目,并都表示很支持自己孩子将来参与射击训练。通过奥运冠军的影响力传递体育精神,发现运动乐趣,这是一个互相影响、相互促进的好事情。

“巴黎奥运会展现了独一无二的包容性和

会是一场场比赛的较量,也是一种精神的传递,它激励着我们每一个人在生活中也要勇于挑战自我,追求卓越。”王宇说。

健身房跑步机前的屏幕实时播放着奥运会盛况,王宇在指导学员进行训练的同时,也时刻关注着奥运赛场的动态。

他说:“每当有激动人心的瞬间出现,我都会暂停手中的工作,与学员们一同为运动员加油鼓劲。那一刻,健身房仿佛与奥运赛场相连,我们共同感受着那份超越国界、跨越种族的体育激情。”

浙江省水上运动管理中心徐小梅

埋下一颗运动种子

多样性。”徐小梅说,“和我们之前看到的开幕式不同,它不再局限在一个体育场馆内,非常松弛快乐,这也是现在体育运动发展的趋势,很多城市运动在街头兴起,体育融于人们的生活,成为健康生活方式的一部分,这和帆船运动的发展趋势也非常相似。”

徐小梅介绍,从现在的全国青少年帆船联赛看,从第一届的30多条船参赛,到第10个年头近500条船参赛,这个基数的增长速度相当快。另外,中国帆船赛在2018年创办,是以家庭为参赛单位的全国性赛事,希望通过赛事和培训让帆船成为普通百姓“看得见、摸得着、玩得起”的运动。目前,家帆赛在全国近20多个城市举办了

除了日常的教学工作,王宇还积极组织了一系列与奥运主题相关的健身活动。比如社区“模拟奥运项目挑战赛”,让学员们在趣味横生的比赛中体验奥运项目的魅力;开设“奥运精神分享会”,邀请退役运动员为大家讲述奥运背后的故事,激励大家将奥运精神融入到日常健身中。

“通过这些活动,我深刻感受到全民健身与奥运之间的紧密联系。奥运会不仅是一个展示人类体育潜能的舞台,更是一个推动全民健身、提高国民身体素质的重要契机。作为健身教练,我有责任也有使命将这份激情与力量传递给更多的人,让更多的人参与到全民健身行列中来。”王宇表示,自己将继续在全民健身的道路上坚定前行,与每一位热爱运动的朋友共同书写属于自己的奥运时刻。

50余场赛事,超过4000个家庭通过赛事接触到帆船运动,很多人也由此成为帆船的忠实爱好者,帆船运动在不断推广普及。

作为曾经的帆船运动员,徐小梅也非常关注巴黎奥运会帆船比赛,她说:“本次奥运会帆船项目的10个级别,中国有13名运动员获得了9个级别的参赛资格,位居亚洲国家之首,紧随传统欧洲帆船强国。”在关注之余她也不忘推广,“帆船项目已经在法国马赛港扬帆起航,大家可以多多关注,特别是水翼风箏板、帆板等观赏性很强,也很受年轻人的喜爱。另外,现在夏日炎炎,大家可以在家附近的水上俱乐部体验帆船运动,绝对是不错的消夏选择。”

本报记者 轧学超

太阳刚刚升起,社会体育指导员胡淮敏和队员们就兴致勃勃来到了上海惠民公园,大家互致问候并开始做起热身运动。“这几天有没有看比赛?射击小将真是又稳又准。咱们的国乒队伍实力超群。”大家一边热身一边讨论起了正在进行的巴黎奥运会。

趁着早起凉快,胡淮敏首先带领大家打了一会儿太极拳套路,然后从太极拳历史、风格特点、重点动作要领和需要注意事项进行了详细讲解和示范。位于上海市杨浦区平凉路街道的惠民公园,每周都会迎来两到三次“太极福利日”活动,无论是新手还是老将,人们都有机会在这里接受社会体育指导员胡淮敏的专业指导,大家还会经常借着健身聚在一起拉家常,而随着奥运会各项赛事的展开,队员们活动之余的焦点话题已悄悄从柴米油盐转向中国运动员的赛场表现。

胡淮敏说,体育需要亲身参与、亲身体验,从体育中,我们可以感受到那种坚韧不拔的体育精神,学会不放弃。当看到运动员们在奥运赛场上全力以赴,无论面对怎样的压力和困难都毫不退缩时,那种顽强拼搏令人动容。体育精神不仅仅体现在对金牌的渴望上,更体现在对自我超越的不懈追求中。即使最终没有站在领奖台上,他们在比赛过程中所展现出的坚韧和毅力,也足以赢得尊重和掌声,每个人都可以通过参与体育运动,发现自己的潜力,并培养自信心和自律精神。

巴黎奥运会的举办,也让全民健身氛围日趋浓厚,城市乡村、街头巷尾,体育已成为一道道跃动的风景线。胡淮敏最近在教学中也精心加入了不少奥运元素,像比赛结果播报、中国代表团夺金点预测、奥运明星介绍等环节。学员们很是喜欢,纷纷点赞:既锻炼了身体,又学习了不少奥运知识,与奥运同行,推动全民健身,为奥运健儿加油。

“奥运会是一个舞台,展现着力量、技巧的运动之美和顽强拼搏的体育精神,运动员为胜利而欢呼,为失误而遗憾,为参与而自豪。”胡淮敏表示,“作为一名基层社会指导员,不能像体育健将那样为祖国争金夺银,但奥运会承载着人类追求卓越的精神和超越极限的勇气,激励着我尽己所能,服务广大群众,为促进全民健身、社会和谐作出应有的贡献。”

社会体育指导员胡淮敏
看奥运感悟体育精神

