

智能化让全民健身更科学更高效

丰佳佳

运动5分钟,续航2小时。随着人们健身意识的提升,运动场景不再局限于专业健身房和体育场馆,睡前壶铃硬拉锻炼核心力量、在办公室里体验座椅普拉提,清晨洗漱时练一练深蹲,逛街购物来一场爬楼梯挑战……大家巧用碎片化时间为身体“充电”。

当“碎片化健身”成为一种生活方式,人们愈加重视锻炼中的效果及时反馈,配有嵌入式传感器,能够实时测量心率、运动量等数据的健身器材更受青睐。运动带来的高品质交互体验和正向情绪价值开始被关注,不同运动场景下人们对体育用品的专业化和多样化需求,催动了健身设施供给的技术创新与服务升级,这为体育产业发展带来了新机遇。

着眼于优化公共体育服务资源供给,满足人民群众体育锻炼需求,全民健身设施的智能

化、智慧化升级近年来取得了实质性进展。室外多功能健身房、景观健身凉亭、智慧体育公园等产品推动了体育公共服务朝着精准化、科学化方向发展。然而,受经济社会发展水平、城乡规划、建设用地等因素制约,一些地方全民健身场地设施还存在供给不充分、不能满足群众日益增长的体育健身需求等问题。在布局建设体育场地设施时,如何盘活城市有限的存量空间,挖掘“边角料”空间及闲置空间,打造新场景,成为解决“健身去哪儿”问题的突破口。

在各地的实际操作中,一座座闲置仓库、老旧厂房变成社区运动场,甚至变身成为体育综合体,焕发新生机,还有许多口袋公园和小区闲置地块因为智能体育器材的落地而成为百姓的健身乐园。身边健身场景的增多进一步激发了大众参与体育运动的热情。在山东德州乐陵,公交站变身健身房,人们在出行候车时能够利用智能健身器材进行科学、高效的锻炼,无须再

通过玩手机打发时间。

在智能公交站亭设置的体能训练区和体质检测区,人们可以随时检测个人基本健康信息,还可以使用智能健身车、智能弯举训练器、智能侧屈训练器等智能化设备体验在专业健身房“撸铁”的畅快。为适应不同人群,器材还有自由训练模式、竞赛模式及测试模式可供选择,使用者可根据运动需求设置挡位,运动后消耗的卡路里也能实时显示。

智能化器材巧妙融入生活场景,公交站台成为百姓的体能充电站、城市健康的加油站,这为构建更高水平的全民健身公共服务体系提供了更多思路。全民健身场地设施供给需要多部门协同,引导市场、社会等多元主体规范有序参与,推动实现高质量公共体育服务人人共享、人人受益。期待智能化支持的健身器材能够融入更多生活场景,让群众在碎片化时间感受体育健身的乐趣。

支教结束前的最后一项任务,是带着学校田径队的孩子们参加市中学生运动会。彼时我除了带孩子们按时训练外,已经能熟练完成订酒店订餐食、保障各项目孩子们分时段参赛、叫早查寝等一系列工作。7月内蒙古的阳光把我不白的皮肤晒得黝黑,回到北京母亲见到我便说:“你现在真像个草原姑娘。”

后来,我从朋友圈还经常能看到这些孩子们的动态。有的孩子比我结婚还早;有的孩子当了警察、当了老师;有些来到北京读大学、出国读研。还有个男孩,也和我一样,成为了一名研究生支教团西部计划志愿者,我想,这就是支教最美好的意义吧。

当时22岁的我,只身来到陌生的支教地,曾在朋友圈留下一句话:回想过往的种种,感叹时空的神奇,任何微小的决定和改变,看似不足为奇的努力,都会在某处悄悄盛开绚丽的花。

如今,曾以为会成为一名体育教师的我成为了一名拿笔的人,换了个身份留在自己熟悉和热爱的体育领域。但我依旧记得,那年下课后办公桌上突然出现的胖大海薄荷糖和下面压着的纸条,纸条上写着:课多天热,小心上火,老师您辛苦了。

我想,那一年,我将一生难忘。

读者点题采访

编辑同志:请介绍一下巴黎奥运会男子多向飞碟亚军齐迎的成长历程。

网友 魏怡婷

齐迎:热爱是追求极致的动力

梁 琰

齐迎从小就喜欢瞄准。年幼时,他常常拿着弹弓在巷子里追逐打飞鸟,“别说,他打得还挺准,每次都有收获。”齐迎的母亲曾和大家介绍。巧合的是,飞碟项目最初的射击目标就是鸟类,这一项目要求运动员具有快速的反应能力和极强的专注度,齐迎恰好具备这些特质,14岁那年,他被淄博市体校选中练习飞碟射击。

“既然要练、想练、喜欢这个项目,就要做到最好。”从第一次拿起飞碟霰弹枪的14岁少年,成长为我国第一个拿到男子飞碟项目奥运会奖牌的突破者,齐迎靠的就是热爱。“我喜欢飞碟,一是因为喜欢打中靶子的感觉,二是喜欢瞄准时心里的紧张感和兴奋感。”因为热爱,齐迎不断追求极致,打磨技术,磨砺心智,他还有更高的目标——奥运会冠军。

当被问及巴黎奥运会的表现时,齐迎笑了,“走下领奖台,一切从零开始。”齐迎说,从巴黎奥运会回来后,有不少人都在赞扬他为中国飞碟项目取得的突破,但他选择过滤这些赞美的声音,因为他的预期目标还未实现。“当你进入奥运会赛场,那种氛围会让你感觉特别压抑,那种感觉不同于世界杯分站赛,不同于亚运会,不同于全国比赛。”怎么调节这种压力?“当你打得够专注,压力就不在你身上了,而是在你身后。”他坦言保持专注是缓解压力的妙招。

齐迎在巴黎奥运会男子多向飞碟资格赛中打得很艰难,经过7次单枪决胜才最终排名资格赛第一进入决赛。决赛场上无弱者,齐迎凭借出色的发挥战到了最后,他以44中比48中不敌英国名将南森·黑尔斯,以一枚银牌、突破中国飞碟项目历史的成绩结束了自己的首次奥运会之旅。

在鲜花和掌声之后,齐迎清醒地认识到,他和比自己大7个多月的南森之间,有着不小的技术差距。“打完奥运会回来之后,我一直在分析他,看他的比赛录像,包括我们之前交手时的录像。2023年在意大利举行的世界杯决赛,当我以为打48中可

以拿冠军时,他以49中打破了世界纪录。他的动作整体性、一致性确实比我好。”齐迎坦言,这些差距要通过平时训练加强“人枪合一”、提高动作一致性来补齐。

趁着巴黎奥运会的“热乎劲儿”,齐迎在10月的世界杯总决赛一举夺魁,获得职业生涯首个三大赛(奥运会、世锦赛、世界杯总决赛)冠军,他表示当时并没有想太多,“拼一拼,搏一搏,能拿就拿。”正是丢掉了“想赢怕输”的心理包袱,齐迎取得了个人职业生涯的重大突破,之后他在国家体育总局射运中心洛杉矶奥运周期的世界冠军榜挂上了自己的冠军照片。

时间来到洛杉矶奥运周期的第一次冬训,国家飞碟队的工作人员都能切实地感受到齐迎的变化:“齐迎的自信心更足了,感觉到了他对冠军的渴望。以往冬训算是齐迎在一年中状态较差的阶段,但是这次冬训他很快进入了状态。”齐迎也明显发觉到了自己的变化:“我的比赛承受力、自信心、对项目的理解力都有提高。”

齐迎今年已参加了秘鲁和塞浦路斯两站世界杯,个人项目表现欠佳,不过在2028年洛杉矶奥运会项目——飞碟多向混合团体中,他和小将张紫熹搭档勇夺一枚宝贵的金牌。赛后齐迎对自己的表现不太满意:“这是我近几年打得最差的一场决赛。”但好在混合团体讲究互帮互助,决赛时张紫熹的表现十分神勇,全场仅有2枪脱靶。赛后面对齐迎的称赞,张紫熹谦虚地说:“资格赛的时候我全靠‘抱你大腿’。”

在竞技赛场状态有起伏都属常事,齐迎已经可以正确看待:“既然我的状态还没有出现,那我就慢慢先打好基础,该练的必须练到位,状态来的时候,自然而然就能支撑得住。”

巴黎奥运会回来后,齐迎时常在社交媒体平台发布视频日志,“很多人私信我让我更新视频,我也想让大家看看真正的比赛环境和路途上的风景。”齐迎说这是他做视频日志的初衷。最近他更新的视频中写了这样一句话:“站着不动,永远只是观众,做,才有答案。”

用一年时间 做一件一生难忘的事

孙婧秋

在今年五四青年节到来之际,习近平总书记给新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州阿图什市哈拉峻乡谢依特小学戍边支教西部计划志愿者服务队全体队员的回信,在支教志愿者群体中引发热烈反响,也再一次勾起我8年前的支教回忆。

2017年,我因为在本科期间的学生工作经历,有幸成为了西部计划研究生支教团的一员,踏上了为期一年的内蒙古支教之旅。

支教的第一学期,我主要负责校团委事务。毫无经验的我,带领学生们用10天时间策划、组织、执行了一场艺术节,用4天时间顺利举办了辩论赛。那时我经常熬夜工作到凌晨两三点,但看着孩子们参与丰富的课余生活时开心的笑容,我一点儿都不觉得累。

作为体育专业学生,第二学期我承担起更

多体育教学工作。内蒙古的冬天白天室外气温达到零下15摄氏度,每节课间,我都要跑回办公室抱着暖气取暖。两节体育课上完,捧起食堂热汤面时冷热交织的刺激,成了我深刻的职业印记。而让我记得更久的,是那些美好的事和孩子们。

一名参加体育单招的高三学生,在考试前几个月的体育课上崴伤了脚。作为一名退役运动员,我深知这对他体育成绩的影响,担心了很久。幸好最后他考出了全校最高的体育分数,现在已经在深圳成为了一名体育老师。更巧的是,如今他和我的本科同学成为同事,两人还会偶尔聊起我。

刚下过雪后气温极低,操场不能使用,我正打算上一节室内体育课。而孩子们不想放弃借着铲雪的名义肆无忌惮地打雪仗,两个男生架着我从教学楼二层回了广场。1.6米的我好像也没什么还手之力,加入了学生狂欢的雪仗战场。

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

