

坚持跑步的薛恒江——

让个人爱好变成大家的乐趣

本报记者 王永战

因我运动 我快乐

说起5年前的身体状况,49岁的薛恒江连连摇头。“那会儿长期久坐,又是腰疼又是腿酸,颈椎病严重得不行哟!”如今的薛恒江精神抖擞,肌肉也十分结实。

四川省成都市龙泉驿区公园路社区旁,驿马河公园的天府绿道上人山人海。原地小跑、高抬腿、扩胸运动……一连串热身动作下来,薛恒江已是满头大汗。把一个人的爱好变成一群人的行动,薛恒江在跑步路上已经坚持了5年。

为了增强体质,开始练习跑步

说到薛恒江,公园路社区党委书记李洪梅对这位老朋友很了解。“2015年,薛恒江在体检中发现一些指标不够健康,医生建议他有时间的话多锻炼,可以快走或慢跑。”李洪梅说。为了锻炼身体、增强体质,薛恒江开始练习跑步。

那时,驿马河公园还没有建起天府绿道,薛恒江就先在小区楼下慢跑。他每天早晨5点多起床,出门后先是绕着楼下的小路快走,然后再慢跑。日复一日,从每天跑3公里,再到5公里,薛恒江跑步的身影每天准时出现在小区里。

一年之后,每天晨跑5公里对薛恒江来说已经是件轻松的事,他有了更大目标:走出社区,挑战长跑。可长跑是项技术活儿,没经验的薛恒江,一起步就吃了亏。有一次他绕着成都的兴隆湖长跑,由于呼吸不均匀,又不懂发力技巧,跑得很是费力。走过的弯路,让薛恒江明白了一个道理,长跑不仅需要很好的耐力,更需要准确调节呼吸和跑步节奏。

薛恒江在网上认识了不少当地的跑步爱好者。一来二去,大家开始互相交流跑步经验。“一个人跑,不容易坚持,尤其到了冬天,

核心阅读

四川成都市民薛恒江坚持跑步5年了。跑步既让他锻炼了身体,增强了体质,也让他结交了许多跑友。在薛恒江的带动下,同社区的居民组织起跑团,每周大家一起跑步,交流锻炼心得。不知不觉,邻里的距离拉近了。



薛恒江(右)在成都马拉松比赛中。
资料图片

很考验意志。”薛恒江说,认识其他跑步爱好者后,从他们身上学到了很多经验。

掌握的知识越来越丰富,薛恒江跑步的距离也越来越长。2018年,薛恒江到四川省邛崃市参加半程马拉松比赛。一开始是平路跑,后来到了山地地带,不常跑山地的薛恒江遇到上坡,感到心跳明显加快。“这时一起跑的朋友看到我的情况,就过来告诉我上坡跑时身体重心要后移,而且要将步伐调整为小碎步,这样腰部更容易发力。”薛恒江说,从那之后每次参加长跑,他都事先补充好水分、保证充分的睡眠,“还有一条就是不能喝酒。”有了科学指导,后来再参加马拉松比赛,薛恒江跑起来轻松了很多。

经常参加马拉松比赛,跑得也越来越多,薛恒江渐渐在社区里出了名。薛恒江比以前瘦了,精神头也更好了,用他自己的话,就是“跑步以后,一觉睡到天明!”

跑步的人越来越多,成立跑团一起锻炼

如今,薛恒江跑步的地点越来越多。在

驿马河公园,贯穿整个沿河地带的天府绿道就是一处。

“压腿要压得‘狠’一点儿,多来几次,才有效果。”傍晚时分,一位跑步爱好者正在热身,薛恒江给出了建议。“通过20分钟左右的热身,既能活动筋骨,又能调整身体状态。”薛恒江认为,只有做好热身,才能避免跑步中身体出现损伤。

一起跑步的朋友越来越多,让薛恒江逐渐有了新想法:让社区里的跑步爱好者一起锻炼交流。

看到薛恒江身心状态发生变化的李洪梅,也有同样的想法:组织一个社区跑团,让大伙儿都动起来。2020年4月,一场主题为“爱成都·迎大运”的社区“荧光跑”活动在驿马河公园举办。原本只有40多人报名参加的慢跑活动,最后吸引了70多名选手,这让李洪梅喜出望外,“那天薛恒江也来了,我们见面一商量,何不把跑步爱好者组织起来?”

说干就干。李洪梅在社区里张贴海报,在社区微信公众号上也发出号召。这下,公园路社区热闹了起来。薛恒江的邻居黎兴蓉加入了,热心社区工作的罗玮加入了,平

日就喜欢跑步的青年付小娟和齐祥明也加入了。

在薛恒江的带领下,加入社区跑团的居民们每天都进行晨跑。“每次跑步,路上都能‘拉’到不少人加入跑团”,薛恒江说,加入社区跑步团队的人逐渐增加到300多人。

每周相约跑步,邻里情谊更浓了

“现在每周三晚上,薛恒江都要组织大家一起跑步,跑前还要先给大家讲解呼吸技巧。”李洪梅介绍说,在大家的推举下,薛恒江成为社区跑团团长。

打开社区跑步微信群,李洪梅介绍了这个热闹的跑团:“只要天气好,每周我们都会组织户外长跑,到龙泉山城市森林公园或者青龙湖湿地公园跑步;这是计划采购的队服,有好几种款式呢;每次活动我们都有专门的人开车,万一哪位跑友路上跑不动了,直接上车;这个文档是薛恒江发布的活动策划,他特别喜欢给大家拍照,拍短视频。”

为了跑团成员之间更加熟悉,薛恒江总会想一些小点子活跃气氛。跑步之后,他就把大家的照片、视频整理剪辑,再发到群里。“每次看到视频,就感觉特别亲切。”李洪梅说,大家聚在一起,除了聊聊跑步技巧,也会请专家举办健康知识讲座。

“以前,大家虽然生活在同一个社区,但彼此不太熟悉。现在大家都成为朋友了,谁家有事,其他人都会帮忙。”黎兴蓉说,跑步拉近了大家的距离。

去年才加入跑团的黎兴蓉,如今也爱上了这项运动。开始坚持不住,薛恒江就监督她跑;跑的时候呼吸不畅,薛恒江就会带着她调整节奏。不到一年时间,黎兴蓉如今已经参加了几次马拉松比赛。

现在,社区里的跑友们一见面,打招呼的方式都变了:“今儿跑了多少?”



团体观澜

团结凝聚的力量正帮助体育世界逐渐重回正轨。无论是在赛场上还是生活中,唯有团结一心、共同努力,才能更好践行“更快、更高、更强”的奥林匹克格言

体育世界呼唤更加团结

刘硕阳

成功连任国际奥委会主席之后,巴赫便向体育世界抛出了一个话题:在著名的“更快、更高、更强”这一奥林匹克格言之中,能否再加入“一起”这个词?

这样的提议不无道理。过去一年多的时间里,体育世界比过往任何时候都更需要团结。重大赛事停摆、体育组织运营难以维系、众多运动员失去收入来源……种种挑战,没有哪一方能够凭借一己之力从容应对,均需各方齐心协力才能克服困境。

团结的力量首先源自体育世界内部。运动员缺少收入,包括世界田联在内的一些体育组织便尽最大努力恢复比赛,增加运动员的收入;训练设施和场地不足,不少有条件的运动员便与其他运动员共享资源;疫情期间,国际奥委会、国际足联等纷纷向会员协会和运动员提供援助资金,向有困难的组织和个人伸出援手,助其渡过运营难关、延续奥运梦想。

如今,全球体育赛事能够逐步恢复,更离不开社会各界的支持。在筹办过程中,不少赛事都建立了自己的“安全泡泡”模式,这其中少不了卫生防疫、交通运输、后勤保障等各方面的大力支持。与此同时,体育世界也在用自己的方式回馈社会。过去一年多来,居家运动成为热词,有不少运动员通过社交媒体等多种渠道,利用自己的专业知识悉心指导公众居家健身,引导人们科学锻炼。体育与外部的良性互动,也推动着自身不断向前。

无论来源于自身还是外部,团结凝聚的力量正帮助体育世界逐渐重回正轨。而在未来,这股力量同样是体育发展道路中不可或缺的。随着体育的发展,体育世界内部的交流将更加频繁,对团结的需求将更加迫切。

“在多样性之中寻求团结”,这既是巴赫竞选国际奥委会主席的口号,也应当是当今体育世界的期待与目标。无论是在赛场上还是生活中,唯有团结一心、共同努力,才能更好践行“更快、更高、更强”的奥林匹克格言。

高架桥下的体育公园



3月13日,在江苏省淮安市内环高架西坝互通立交桥下,市民在体育公园中打篮球、休闲健身。淮安市充分利用内环高架桥下的空间,建设城市绿色屏障和市民活动场所,方便周边居民休闲健身。
贺敬华摄
(影像中国)

中国帆船帆板队获得东京奥运会诺卡拉17级参赛资格

据新华社北京3月15日电(记者公兵)中国帆船帆板运动协会15日消息:2021诺卡拉17级亚洲帆船锦标赛暨东京奥运会资格赛于1日至6日在上海淀山湖举行,中国选手杨学哲/胡笑笑获得冠军。日前,世界帆联宣布,中国帆船帆板队凭借本场比赛的冠军获得东京奥运会诺卡拉17级参赛资格。

杨学哲/胡笑笑是由上海美帆游艇俱乐部和中帆协共同组建的诺卡拉17级国家集训队队员。为实现东京奥运会参赛目标,2017年年底,中帆协和上海美帆达成合作,在上海美帆高水平高速帆船职业队基础上共同组建诺卡拉17级国家集训队。队伍由澳大利亚教练米奇·布斯和中国教练温自进组成的教练团队共同执教,经过3年系统的训练比赛,竞技水平逐年提升,最终实现了取得奥运资格的阶段性目标。

截至目前,中国帆船帆板队已获得东京奥运会10个帆船项目的7个项目参赛资格,分别为男、女帆板,男、女470,女子激光雷迪尔级,芬兰人级和诺卡拉17级。

中国女篮公布奥运集训名单

据新华社北京3月15日电(记者李博闻、苏斌)中国女篮国家队15日公布了18人的东京奥运会集训大名单,许利民为主教练,邵婷、韩旭、李月汝等球员领衔。

具体名单如下:李一凡、潘臻琦、李梦、武桐桐、李缘、王思雨、孙梦然、杨衡瑜、王佳琦、张茹、王雪朦、邵婷、黄思静、杨力维、李月汝、韩旭、唐子婷、刘禹彤。

在去年2月进行的奥运会资格赛中,中国女篮三战全胜,获得东京奥运会入场券。东京奥运会小组赛分为3组,每组4支球队,每组头两名以及两支成绩最好的第三名球队将晋级八强。中国女篮与澳大利亚队、波多黎各队和比利时队同处C组。

国象新秀网络对抗第二阶段结束

本报北京3月15日电(记者郑轶)2021年中国国际象棋国家队新秀网络对抗赛第二阶段比赛日前在智赛网平台结束。男子组中,上站冠军陈琛发挥稳定,以6胜4和1负积8分蝉联冠军。女子组中,蔡煜扬以6胜5和积8.5分提前一轮夺冠。

本次比赛旨在强化国家队梯队建设,为中国国际象棋培养后备人才,共有24名男、女青少年棋手参赛,其中包括2019年李成智杯赛各年龄段冠军得主以及国家队教练提名棋手等,比赛采用11轮单循环赛制。据悉,第三阶段比赛将于4月进行。

杭州亚运会首批优秀音乐作品发布

本报杭州3月15日电(记者窦瀚洋)“亚运好声音‘西子’来传韵”杭州亚运会首批优秀音乐作品发布活动日前在浙江杭州奥体中心网球中心举行,为期9个月的征集工作圆满结束,杭州亚运会首批优秀音乐作品正式揭晓。

去年6月23日,亚组委正式启动了杭州亚运会音乐作品全球征集活动,第一阶段征集主要面向社会公众,总部赛区、抖音分赛区、网易云音乐分赛区、高校分赛区四大赛区携手发力,线上线下同步征集。海内外专业音乐人、全国11所专业音乐学院师生、广大音乐爱好者踊跃参与,共收到应征作品2102件。经赛区初

选、评委打分、专家评审、亚组委研究等环节,最终30首优秀音乐作品脱颖而出。

此次发布的优秀音乐作品,从内容上具有鲜明的中国特色、江南韵味、现代气息,既有激励体育健儿、弘扬体育精神的作品,也有展现主办城市文化魅力、彰显主人翁意识的作品,也有热情欢迎各国来宾,促进亚洲文明交流互鉴的作品,汇聚古典、流行、民谣、说唱等丰富的艺术风格,易于传唱,能够打动人心。从创作主体上来看,不仅有来自专业音乐人的作品,更有高校学子、外国友人、残障人士等倾力创作的作品,充分展现了一场全民参与、共建共享、平等交融的音乐盛宴。

大学生篮球联赛全明星赛走出校园

本报重庆3月15日电(记者王亮)13日晚,CUBA(中国大学生篮球联赛)全明星赛在重庆举行,来自多所高校的39名篮球选手齐聚重庆南岸区江南体育中心,为观众奉献了一场精彩的全明星赛事。由清华大学球员王岚嵚担任队长的精英队以95:87战胜由北京化工大学球员李玮颢领衔的巅峰队。

与往届赛事不同,本届CUBA全明星赛首次走出校园,在社会体育馆中举办,比赛门票也向公众开放出售。在重庆,多个城市地标为赛事亮灯打气,比赛门票上线没多久便被一抢而空,2000多名观众来到现场观赛。观众席上最显眼的要数清华大学球员邹阳的亲友

团,一行20多人带着海报,来到现场为球员加油助威。

为更好地宣传校园篮球文化,赛事主办方精心设置了周边活动,沉浸式的CUBA主题馆、CUBA小小训练营、网红景点打卡行……多处活动场地布置了投篮机、篮球架等器材,供市民免费体验。在CUBA主题馆活动现场,重庆市民贾静宇一家四口玩得非常尽兴,他说,6岁的儿子平时爱打篮球,4岁的女儿在哥哥的影响下也对篮球产生了兴趣。

近年来,CUBA的影响力逐渐提高。祝铭震、朱松玮等众多大学生球员进入职业赛场后表现出色,也吸引越来越多的人关注校园篮球。