

2024年7月3日 星期三 责编:陶清 美编:职文胜 版式:邱巍 责校:洪涛

运动武汉

青山区全民健身中心试运营 武汉“12分钟健身圈”再添新拼图



青山区全民健身中心篮球馆。



青山区全民健身中心乒乓球馆。



青山区全民健身中心羽毛球馆。

7月1日,备受关注的青山区全民健身中心开始试运营,从附近区域到现场健身休闲的居民络绎不绝,他们纷纷点赞:“家门口新增了这样一座又漂亮又先进的全民健身场馆,以后锻炼身体就不用往远处跑了。”

青山区全民健身中心位于冶金大道与沿港路交会处东北侧,北邻青山少年宫,南邻武钢博物馆,地理位置优越。当天,长江日报记者到现场看到,青山区全民健身中心一共四层,设有游泳馆、篮球馆、乒羽球馆等,设施非常齐全。

一楼大厅面积为800平方米,整体空间以白色和原木色打底,搭配跳跃的青绿和象征赛场荣耀的金色,凸显青春与活力。整个一楼设有接待大厅、健身房、综合馆和瑜伽室等,明亮的接待大厅里还设有一个滑轮冰球训练场,两队小球手持球杆,脚踩滑轮,你来我往激战正酣,引来不少市民围观。

健身房虽然面积不大,但是“五脏俱全”,配置了登山机、史密斯机(深蹲架、卧推架等器械结合)、大飞鸟(拉力训练器)等有氧器械和力量训练器械等,为健身爱好者提供舒适便捷的环境,满足他们的不同健身需求。

综合馆区域设置为少儿体适能区域,这里开展的少儿体适能训练内容丰富多样,可满足3—12岁儿童的体能锻炼,帮助孩子掌握握、跳、攀登、抓握、抛掷等运动技能,全面提高少儿的身体协调性和灵活性,为他们带来全新的健康体验。

青山区全民健身中心的最大亮点在二层,这里有一座8条泳道的恒温游泳馆。据介绍,这座恒温游泳馆按照赛事标准打造,除8条泳道外,还配备了跳台区以及赛事等候区。游泳馆水温恒定在28℃,游泳爱好者可全年不限季节畅享水中乐趣。

为了让不同年龄和水平的游泳爱好者享受玩水乐趣,游泳池分为深水区(1.6m—2m)和浅水区(1.2m)。不同的是,浅水区通过安装垫层打造了4条专属泳道,空间更大,乐趣更多!

土生土长的青山“90后”市民小翁说:“还记得小时候,这里是露天游泳池,每到暑假就爱和小伙伴们来这里扎猛子。”看着焕然一新的游泳馆,爱好游泳的他感慨道:“现在的孩子们真幸福,夏天游泳再也不用忍受烈日的煎熬了,而且场馆内还配置有干净整齐的淋浴室

和更衣室,运动后正好洗掉全身的疲惫,简直不要太舒服。”

设在二层的武术馆,既可以满足武术日常训练和比赛场地需要,也可以作为跆拳道等其他搏击类比赛场地使用。

全民健身中心三层目前主要作为办公用房、舞蹈培训室、国民体质中心及设备间等。其中,国民体质中心集体质监测、科普宣教、健身指导、康复治疗等为一体,可为居民进行身高、体重、血压、心率、肺活量等生理指标,以及运动能力、协调性、平衡能力、柔韧性等身体素质指标监测,指导人们科学健身。

四层设有2片赛事级标准篮球场,8片专业羽毛球场地,以及可摆放14张球桌的乒乓球运动场地,空间开阔、视野明亮。根据功能需求,篮球场和羽毛球场地可以通过临时铺设运动地胶进行转换。

目前,青山区全民健身中心由青山服务集团负责运营管理,为场馆提供专业的运营服务保障,为广大体育运动爱好者提供温馨舒适的健身环境。在妇女节、重阳节、“六一”儿童节等节假日以及部分时段,青山区全民健身中心还将采取免费或低收费的方式,为相关人群提供优质服务,为市民日常健身提供方便。

在7月1日的试运营揭牌仪式上,青山区相关负责人表示,青山区全民健身中心试运营标志着青山区在推动全民健身运动、提升群众健康水平方面迈出了坚实一步,将极大地丰富辖区群众的体育健身生活,为青山区体育事业注入新活力,助力文旅体事业高质量发展。

青山区全民健身中心建成试运营,既为青山区增添了一张全民健身和公共服务的新名片,也为武汉市构建“12分钟健身圈”增添了一块新拼图。

现场参观了青山区全民健身中心场馆设施后,市体育局群体处负责人表示:“多年来,青山区群众体育、职工体育发展特色鲜明,亮点突出,各级各类的全民健身赛事活动丰富多彩,居民也非常积极地参与其中。此次青山区全民健身中心试运营,为青山区居民提供了一处就近就便参与全民健身赛事活动、接受科学健身指导的场所,为青山区乃至全市公共体育服务提供了一个新的阵地和平台。”

(文:张琳 张羽)

她,让这个晨练点 成为一道风景



肖敏(左一)带着市民晨练。张琳 摄

晨曦初露,汉口广场中心花园里,一群身着白色太极功服的市民正随着舒缓轻柔的古曲,接膝拗步,手挥琵琶……领头的一位中年女子,偶尔会扭头轻声提示:“调整呼吸,放松点,不要憋气,注意动作到位!”

女子名叫肖敏,53岁,目前是武汉市的一位二级社会体育指导员。不论春夏秋冬,除了特别恶劣的天气外,她都会准时出现在这个晨练点上,为附近社区居民提供太极拳、太极剑的教学服务,肖敏教过的学员已超百上千。日复一日,日复一日,这个晨练点已成为这里的一道独特风景。

肖敏说,自己练太极拳属于“半路出家”。早年间,因为身体较差、体质弱,经常生病,偶然看到小区的邻居在练太极拳,于是就跟着一起练。最初只是为了强身健体,但练了一段时间,她感觉身体状况慢慢好了起来,就此爱上了太极拳。

2018年,肖敏进入武汉市老协武术专委会,开始跟着杨淑华老师系统地学习太极拳。杨淑华是湖北武术队第一批专业运动员,习武已有60余年,近些年将全部精力放在太极拳的推广和普及方面,弟子遍及全国各地。

“杨老师非常善于因材施教,在指导训练中要求严格,这使得我在短时间内进步很快,先后在区、市、省各级太极拳交流活动中,以最高分取得个人42式太极拳第一名,并被评为优秀运动员。”肖敏说。

随着个人水平的提高,肖敏也开始承担社会体育指导员的工作,在社区晨练点指导居民科学地进行太极拳、太极剑的锻炼。“我能成为一名社会体育指导员,主要还是受到杨淑华老师的影响。这几年正是在杨老师的指导下,我慢慢成长沉淀,也通过各类考试拿到武术段位级别、裁判员证书、社会体育指导员证书。”肖敏说,“杨老师说要让更多人了解、接触中国武术,让更多人参与太极拳。这是她作为一位老师最受人尊敬的地方,平时她认真负责,而且是无偿地、毫无保留地把武术精华传授给我们,希望我们用学到的知识技能去帮助更多人。”

作为一名社会体育指导员,肖敏说自己最开心的时候,就是看到一位学员通过练习,从完全不了解太极拳到熟练地掌握一整套套路。“和所有体育项目一样,练习太极拳也需要科学的方法。平时练习中,学员们最容易出现的问题在于气息的控制。有的人不理解诀窍,刻意地去憋气,这不但不能有益身体,反而有害。所以这个时候指导员的作用要发挥出来,要耐心讲解,教他们慢慢体悟和掌握练习的关键。”

汉口花园晨练点的学员们正在练习的是杨式太极拳85式,一般人从完全不会到熟练掌握大约一到两年时间,在这样反复的练习中,肖敏与学员们也建立起了良好的关系。“我曾经是一位幼儿教师,以前教的是五六岁的小朋友,现在天天打交道的是五六十岁甚至更大年纪的老朋友。但不管小朋友还是老朋友,都需要付出真心和耐心。”她说,“时间长了,我也得到了众多学员的信任,他们只要有身体健康方面的问题都会主动跟我交流。他们的信任令我骄傲,但同时也是压力、动力。所以这几年我一直在努力提高自己的太极拳水平,通过参加高水平比赛来提升自己。我想,大家既然这么信任我,那我只有尽我所能,把最好的内容教给他们,才算不辜负这份信任。”

(文:张琳)

300余位健身高手 在汉展示力与美

6月28日,2024年中国健身健美精英职业联赛(武汉站)在武汉体育馆结束,来自全国各地的300余位选手参加。经过两天的激烈争夺,最终排定了7个大项28个组别的名次。

本次比赛设有男子古典健美、传统健美、健体、健身模特和女子健身比基尼、健身模特,形体共7个大项的比赛。在现场可以看到,随着炫美的灯光、动感的节拍,运动员踏着稳健的脚步登上舞台,他们用精彩的表现奉献了一场力与美交融的视觉盛宴。

湖北商贸学院体育老师冯亚强,在夺得健身比基尼项目冠军后说:“参赛的都是国内一流水平的选手,竞争很激烈。为了这次比赛,我练得很苦,也做好了准备。都说练健美‘三分练七分吃’,要科学饮食,管住自己的嘴,真的是需要非常强的意志力才行。”

中国健身健美精英职业联赛由中国健美协会主办,武汉市体育局、硚口区人民政府承办。获得传统健美80公斤级第一名和全场第二名的名将王森贵,也曾多次获得洲际冠军,他感慨地说:“比赛组织得很好,舞台很漂亮,服务很周到,希望明年能继续来武汉参赛。”

中国健美协会主席张海峰也肯定了比赛组织工作,他说:“这是我们连续第三年在武汉举办这项比赛,参赛选手对武汉已非常熟悉了,武汉也给我们所有人留下了许多美好的回忆。湖北武汉健身健美运动的普及工作做得不错,有不少高水平的运动员集中在高校和社会俱乐部里,希望今后有更多的爱好者加入健身健美运动。”

(文:张琳 夏健)

广东泳友期待武汉“7·16”渡江节 游遍大江南北最爱还是长江



广东队训练现场。(线索提供:李伟成)

6月29日,广东省横渡队在广州市附近的荷溪水库进行了2000米游程的训练,这是该方队组建完成后进行的第9次训练。自2006年首次组队参加武汉渡江节以来,广东泳友几乎每年都会来武汉参加这场一年一度的狂欢。

“广东泳友的热情非常高,大家都想去武汉,但名额有限,我们只能严格按照组委会的标准进行多轮选拔,优中选优,最终才组成了今年的方队。”广东方队领队、广东省冬泳协会会长肖志雄告诉长江日报记者。

肖志雄介绍,广东已连续多年组队参加武汉“7·16”渡江节。今年,协会对报名人员进行多轮选拔,报名者首先需要自测,达到静水10分钟内完成400米蛙泳的水平才有资格报名,然后再按正式测试赛的成绩排名。“报名参加测试的有150多人,最终按排名,游得最慢的也在9分30秒以内。7分多钟、8分多钟完成的人占了大部分。”肖志雄说。

他介绍,今年的广东方队只保留了10余名有经验的队员,其他40余人都是第一次参加武汉渡江节的新手。“相比之下,7月份的长江水情比较复杂,要完成横渡,特别是列队集体横渡,确实需要一定的游泳能力,这也是我们采用特别严格的标准来选拔队员的原因。”

广东方队组建成功后,开始在广州的北江进行训练。北江的水流相对较急,基本可以模拟长江里的水情。经过8次训练,广东方队已经基本具备了横渡长江的能力。“广东队的训练效果很不错,从现场情况看,整个方队下水和起水都能保持整齐划一,在水中队列也很整齐,一看就是下了真功夫的。”前往广东方队训练现场观摩指导训练的武汉市社体中心相关人士表示。

在肖志雄心中,横渡长江已成为一种情结,长江也成了连接广州和武汉两座城市以及两地市民的一个纽带。肖志雄回忆道:“我们是2006年第一次参加武汉渡江节,那年正好广州市恢复了横渡珠江的活动。当时我们冬泳协会作为第一方队渡过了珠江,然后大概一周后,我们整个方队集体受邀前往武汉参加渡江节。只是2006年因为长江水情的原因,横渡长江改成了畅游长江。从2006年以后,武

汉只要办渡江节,我们都组队参加了。由于我的工作重心在组织团队上,所以我个人直到2017年才第一次完成了横渡长江的夙愿。”

肖志雄年少的时候,父亲在广州黄埔造船厂工作。船厂位于珠江的小岛上,四面环水,所以他从小就跟着父辈在珠江里游泳玩水。长大后,肖志雄立志要游遍祖国的大江大河。近20年来,他先后畅游过长江、黄河、珠江、松花江、汉江、湘江、赤水,还曾横渡日月潭。

“我们这些爱游泳的人,就希望能够游遍大江南北。当然,这些年也游了不少江河,最让我们激动的还是横渡长江。”肖志雄说,“长江是母亲河,也是中国最长的河流,要完成游遍中国的目标,长江是首选。而且,武汉渡江节已成为一个重要的文化现象,它不仅是项运动,更重要的是代表了一种精神,需要人们不断传承,我们方队都期待着今年再次横渡长江。”

(文:张琳)