

我和我的祖国

□ 全媒体记者 程呈

通讯员 姚金萍 许晋中

当清晨第一缕阳光照射在宣城大地上,挥汗如雨的健身人群唤醒了崭新的一天。从口袋公园、健身广场到家门口,大家或跑步、或骑行、或跳舞……运动热潮不停涌动。

近年来,我市体育事业不断开创新局面,体育健身设施日益完善,全民健身理念深入人心,青少年体育蓬勃发展,竞技体育稳中有进,处处洋溢着运动的活力与光彩。



▲李丽丽在参加瑜伽比赛。



▲赵昕展示跳绳高难度花式动作。



▲阎承亮(右)纠正运动员持枪姿势。



2024“中国·皖美山水”骑行赛·安庆滨江站现场。全媒体记者 江胜 摄 (资料图片)

美好安庆“动起来”

“小众”运动
悄然来到群众身边

为了吸引人们更广泛地参与体育健身活动,2009年,全民健身日应运而生。安庆全民健身事业也快速起步,一系列丰富多彩、贴近百姓的全民健身活动接踵而来,一个个曾经“小众”的运动项目悄然来到群众身边,开始被人们所熟知。

潜山市余井镇的李丽丽与瑜伽的第一次“相遇”,正是开始大力推动全民健身的2010年。一接触瑜伽,李丽丽就被这种能修身养性的运动所吸引。当时潜山瑜伽馆并不普及,她便上网搜寻教学视频,在家自行跟练。

2014年,不满足于上网自学的她只身前往湖北、江苏等地的瑜伽馆进行系统全面的学习,追求动作精准和规范。

十年来,每天坚持习练1小时瑜伽成了她雷打不动的习惯。

在今年的安庆市第十届全民健身运动会,李丽丽凭借精湛的技艺和教科书般的标准体式动作,再次将瑜伽比赛个人项目一等奖收入囊中。

这是她连续第六年参加的全民健身运动会。2018年瑜伽被纳入安庆市运动会比赛项目后,每年的比赛她从未缺席,在拿一等奖上也从未失过手。李丽丽还多次代表安庆参加省级、国家级瑜伽比赛,斩获多项荣誉,展现安庆瑜伽运动员的强劲实力和卓越风采。

“我们都是全民健身的受益者,通过举办全民健身运动会,健身需求得到满足,全民健身热情被激发。”李丽丽说。

小小跳绳
“撬动”青少年体育

手上提着一台小音箱,包里揣着跳绳,每天穿梭于各大校园,传授跳绳方法和技巧,带领学生们跳起来、动起来,是安庆市跳绳运动协会教练赵昕8年来的日常。

在学生时期,赵昕的老师慧眼识珠,发掘了他的运动才能,鼓励他发展体育。他也不负众望,经过不懈努力,成为一名优秀的体育特长生。体育类院校毕业后的他继承恩师衣钵,在安庆中小学延续跳绳推广之路。

“跳绳还用教吗?我从小就会了啊!”起初,由于大众对跳绳运动了解并不全面,赵昕耳边总传来各种质疑声。“很多人认为跳绳就是在规定时间内比谁跳得多,实际上这是竞速跳绳,跳绳的花样和魅力远比这丰富。”赵昕说道。

为了打破人们对跳绳运动的刻板印象,8年来,赵昕化身跳绳运动的代言人,帮助更多人重

新认识跳绳运动。

“跳绳简便易行,不受时间和场地制约;作为纵跳运动,跳绳能刺激生长激素分泌;跳绳需要全身配合,有利于提高身体的反应能力和协调性……”这段宣传跳绳益处的话语,赵昕已说过无数遍。他更是身体力行,进校园、进社区、进农村、进企业、进机关,带大家接触耳目一新的跳绳运动。

多年后的今天,一根小小的跳绳“撬动”青少年体育,风靡各大校园,全市已有超40所跳绳特色学校,五彩的跳绳在校园每个角落荡起。

更可喜的是,跳绳运动的热潮从城市吹到了乡村。在岳西、怀宁等地的乡村小学,同样走出了多位跳绳项目的省冠军、市冠军。

“让更多青少年通过跳绳收获健康的体魄、积极向上的精神面貌、强大的意志品质,是我深耕跳绳领域的初衷。”赵昕说。

射击队走出全国冠军
竞技体育上新台阶

阎承亮是安庆市射击队现任步枪专职教练,提到这些年射击队的变化和快速发展,他感慨万千。

1981年,阎承亮出生在安庆一个普通家庭,从小身体协调能力强、思维灵活会变通、视力佳爱运动……得益于这些优势,17岁那年,他在安庆市老射击队教练简易的推荐下,前往池州体育运动学校就读,并在池州市射击队训练。

学习了4年射击技能,回到家乡安庆后,因安庆市射击队“停摆”,空有一身“本领”的闫承亮无法施展抱负。无奈之下,他只能“退居幕后”,在市体育馆做后勤管理工作。

5年时间,闫承亮对射击的喜爱和热情丝毫未减。

2007年,安庆市大力推动射击运动发展。闫承亮立即响应,加入队伍组建当中。在王斌总教练的带领下,二人将市射击队大梁“挑”了起来。

在当时,射击还属于小众运动,群众对射击并不熟知,闫承亮和王教练四处跑学校招收队员。从启动到队伍组建,他们足足花了四年。

付出总会有回报。十年后,就在这个曾经连队员都难招的小小射击队里,全国冠军诞生了。

2021年,安庆市射击队输送至省队的射击运动员胡凯,勇夺第十四届全运会男子十米气手枪金牌,安庆市射击队也首次站在了聚光灯下。

胡凯夺冠带来一系列冠军效应。安庆市射击队训练条件有了显著改善,从简易靶场转变至专业性高的标准化建设靶场,手枪项目成绩稳定提升,运动员队伍也在不断壮大。

展望未来,闫承亮希望有更多学校关注射击项目,加快对运动员梯队、教练员梯队建设,为国家培养优秀的运动员。