

# 人人参与 情倾盛会

## 浙江游泳运动员柳雅欣 努力付出有回报,这很酷

本报记者 沈听雨

“最近每天都是早上7点起床吃饭,8点开始训练,直到吃午饭、休息,下午3点继续训练,晚上就做些肌肉放松等治疗或回房间休息。”8月22日晚,结束了一天的训练后,浙江游泳运动员柳雅欣稍微有些空闲时间,在微信上回复了记者。

一个月后,这位24岁的浙江姑娘将和中国国家游泳队其他队员一起,参加杭州亚运会游泳项目的比拼。她说:“因为这次是家门口的比赛,所以我期待,毕竟在主场作战的感觉会不一样,希望可以获得好成绩,争取在接力项目拿冠军,个人单项也能突破自己。”

这段时间,柳雅欣很忙碌。8月7日晚,她完成了成都大运会上的最后一场比赛,携手队友获得了女子4×100米混合泳接力金牌,并以6枚金牌的战绩结束了自己的大运之旅。第二天,她就从成都飞往上海,开始了亚运训练备战,直至现在。

大部分时间,柳雅欣都泡在泳池里。这不仅是她近期训练的常态,也是她从6岁接触游泳后至今始终保持的状态。训练时,游12公里是家常便饭。出

国外训练时,为了配合训练场时间,经常凌晨就要起床。但柳雅欣一直坚持着。

温州市体校、浙江省队、国家队,凭借着游泳天赋和努力,柳雅欣一路“闯关”。如今,她已参加过两届奥运会和一届亚运会,还在雅加达亚运会上,获得了女子200米仰泳的金牌。

“从小时候到现在,我对待游泳的心态其实一直在不断变化。”柳雅欣告诉记者,一开始并不明白自己为什么要游泳,甚至觉得整天在泳池里游来游去很枯燥,但游着游着逐渐就有目标了,特别是在赛场上比拼的那些瞬间,心里会自然生出一股自豪感,也就越来越喜欢游泳了。

当然,她坦言,这18年间,自己也会因为成绩止步不前而想过放弃。好在有国家队教练和队友,以及朋友与家人的鼓励支持,“当我感到迷茫的时候,他们会安慰说,这只是一次比赛而已,你肯定可以的,我们相信你,你也要相信自己。”每次慢慢恢复后,柳雅欣都会更加喜爱游泳。

在柳雅欣看来,持之以恒为一件事努力付出并得到回报,是一件很酷的事。



柳雅欣参加  
成都大运会女子  
200米自由泳决赛  
并夺冠。  
新华社发



王琳

## 浙江省羽毛球队教练王琳 全力为运动员做好保障

本报记者 姜晓蓉

这几天,身处杭州的浙江省羽毛球队教练王琳切换到了“丹麦时间”——即将征战杭州亚运会的浙江羽毛球女运动员陈雨菲、黄雅琼正在丹麦哥本哈根参加2023年世界羽毛球锦标赛,王琳不仅关注着每一场比赛的赛况,还时不时通过手机,和她们交流。

从丹麦回来后,陈雨菲、黄雅琼还要参加在江苏常州举行的2023中国羽毛球公开赛,大约9月中旬回到浙江,为亚运会做最后的准备。

“每一场比赛都很关键,会影响到她们巴黎奥运会入场券及世界排名,目前这个阶段主要是以赛代练,赛练结合。”王琳告诉记者,一个半月内要打3场重要比赛,对运动员来说,压力不可谓不大,无论从体力上还是心理上,都是巨大的挑战。

城市里随处可见的吉祥物、高架上抬头就能看到的亚运口号,让王琳感受到杭州亚运会的脚步越来越近。对她来说,主要工作是关注运动员的备战情况,做好保障工作。

“我们要经常和运动员保持联系,沟通时要注意方法,每周还会整理她们的情况做专门的研究。”王琳解释,比赛在即,要给运动员减减压,让他们专心比赛,不要有太大压力。

对羽毛球,王琳有着深厚的感情。从11岁进省队到16岁正式成为国家队的一员,王琳一步一个脚印,并在后来的公开赛、全运会、世锦赛等国内外重大赛事上不断刷新纪录。

如今王琳在浙江队担任教练已经9年,从运动员到教练,王琳见证着浙江几代羽毛球运动员的成长。

提起小将陈雨菲,王琳的语气里带着笑意:“雨菲是个大大咧咧的姑娘,每天都很开心。不过她在赛场上也经历了一些挫折,慢慢在成长。她最大的特点是对大赛的把握比较好,自我调节能力很强。”

这些年,王琳和运动员一起经历了大大小小的比赛,而即将到来的杭州亚运会将对她们来说有着特别的意义。“家门口的比赛,特别不一样,期待她们可以发挥出最好水平。”王琳说。

## 津巴布韦留学生志愿者米莱 我想告诉世界杭州很温暖

本报记者 刘俏言

在杭州“最美人墙”的风景线里,有一个高高的、皮肤黝黑的身影时常出现,这位来自非洲津巴布韦的小伙叫米莱,今年24岁,微信名叫“洋雷锋”。“别人这么叫我,一开始不懂什么意思,了解了雷锋的故事之后,我觉得自己很荣幸。”米莱说。

一身红马甲、一张标志性的笑容,外加一口流利的中文,这是米莱做志愿服务时的“标配”。“在湖滨步行街,我做过反诈宣传员、禁毒宣传员,维护过行人秩序。”米莱说。热心的他还是湖滨派出所“晴雨义警队”的一员。8月24日,杭州亚运会倒计时30天之际,米莱特意在日历上为这天添加了备注,提醒自己别忘了准备关于亚运知识的双语介绍文本。“亚运会期间,我一定会站在‘最美人墙’的队伍中。”米莱表示,他要通过这种方式告诉世界,杭州很温暖。

做公益,是米莱最初融入杭州的方式。2017年,米莱初来杭州,在浙江科技学院学习应用物理,“那时我唯一会的中文是‘你好’。”他说,通过做公益,自己和杭州的朋友有更多机会交流。慢慢地,他们一起去西湖边的山林小道捡垃圾,去体验划龙舟、包粽子,“杭州人的热情友善,让我爱上这座城市,连带着爱上了西湖的风景和美味的葱包桧。”

让米莱印象最深的一次志愿活动,是教小营街道的老人们学英语,大家的学习热情都非常高,不懂的问题还要发微信问米莱。“叔叔阿姨们年纪不小了,为什么还要学英语?”米莱很疑惑,老人们告诉米莱,如今在杭州的外国人多了,学好英语,遇到人家来问事情,不至于答不上来。

深受触动的他,打卡了许多赛事场馆,参加了杭州亚运会国际文明礼仪大赛,成为杭州亚运会十大“城市文明礼仪之星”之一。今年,米莱又加入了小营街道“萤火虫”国际志愿者联盟。

“我最期待的项目是足球!”米莱说,亚运期间,他将继续在湖滨步行街和西湖边当志愿者,“到时一定有很多国际友人来这里玩,我的双语一定能够帮到他们!”



米莱  
开展志愿服务。



陆春江(左)和  
运行团队成  
员交流。  
本报记者 曹坚 摄

## 杭州奥体中心体育场运行团队常务副指挥长陆春江 查漏补缺守护“花”开

本报记者 王柯宇

8月22日中午,下起了阵雨。坐在杭州奥体中心体育场运行团队办公室的陆春江拿起一把雨伞,急匆匆地向奥体中心体育场走去。在和现场工作人员仔细确认降水对场馆的坐席区、排水设施设备影响不大后,他轻轻舒了一口气。

“经过一年多的朝夕相处,我觉得自己已经和‘大莲花’融为一体了。雨水淋在‘大莲花’上,也淋在我的心里,场馆里的细节要亲眼确认过才安心。”陆春江说。

陆春江是杭州奥体中心体育场运行团队常务副指挥长。2021年11月,他作为第一批杭州亚组委的运行团队成员进驻杭州奥体中心体育场,早早进入“亚运时间”,开始赛事整体筹备,全力守护今年9月23日“大莲花”的灿烂绽放。

随着杭州亚运会的“进度条”逐渐拉满,“大莲花”开闭幕式和田径赛事的前期准备工作都已全部完成,陆春江和团队最近都在忙些什么?

“现在我们进入了紧张的演练阶段,

反复查找可能存在的问题并补上‘漏洞’,

确保最后万无一失。”陆春江告诉记者,“大莲花”场馆面积大,设施设备系统复杂,想要高效运转,离不开运行团队25个业务领域如齿轮般的精密配合。

采访当天恰好是亚运会“赛时一天”演练日。早上7时,运行团队所有成员全部到岗进行演练。“围绕赛事侧,我们模拟了人员受伤、电力供应中断等一系列突发状况,测试各业务领域间的协同效果。”陆春江说。

在陆春江看来,每次演练都是一场“模拟考”,目的就是查漏补缺。比如,这次“赛时一天”的演练,他发现志愿者的交接环节还有些不顺畅。像这样的细节问题,陆春江在这次“模拟考”中发现了五六个。每发现一个问题并及时解决完善,他的底气和信心就更足了。

随着杭州亚运会的“进度条”逐渐拉满,“大莲花”开闭幕式和田径赛事的前期准备工作都已全部完成,陆春江和团队最近都在忙些什么?

“现在我们进入了紧张的演练阶段,

反复查找可能存在的问题并补上‘漏洞’,

## 常驻义乌的印度商人吴迪 组团为印度板球队加油

本报记者 何贤君 共享联盟·义乌 吴峰宇

这两天,印度商人Udit(吴迪)有点忙。一边是纷至沓来的外贸订单等着他处理;另一边,他还要盯着手机,生怕漏看一条信息。在一个名为“义乌夜晚板球俱乐部”的微信群里,94名来自印度、巴基斯坦、尼泊尔的板球爱好者在这里聚集,分享着他们掌握的亚运信息,尤其是板球比赛。

板球是印度人最喜爱的运动之一,过些天亚运会就要在杭州举办了,我们这些球迷想组队给自己的国家队加油助威。”为了迎接这一盛事,吴迪准备了很久,旗帜、横幅、喇叭等一应俱全。

34岁的吴迪在义乌生活了10多年,能说一口流利的汉语,目前在义乌市摩挪贸易商行担任总经理。公司业务包括体育用品、美工用品贸易等,产品主要面向南美市场,去年总营收约1500万元。“亚运带来的体育热潮让我们今年上半年的营收同比增长了35%。”不过,生意再忙,吴迪始终雷打不动,每周都要和朋友们聚在一起打一场板球。

如今,义乌常驻印度外商有1300多



在一  
场板球赛  
中,吴迪  
(右)所在  
的板球队  
获得了第  
二名。



陈盆  
滨在跑马  
拉松。  
(本版图片除  
署名外均由受  
访者提供)

## 玉环民间体育达人陈盆滨 让“想健康、要运动”成时尚

本报记者 姜晓蓉

联系上陈盆滨时,他正在玉环跑马拉松。虽然近期没有到各地参加比赛,但他仍然坚持每天保持30至50公里的训练量,跑步几乎成了他生活中的常态。

说起陈盆滨,他的履历相当励志:首位赢得国际性极限马拉松冠军的中国人,全世界第一个完成“七大洲极限马拉松大满贯”的极限跑者……数不清的荣誉记载了他的“跑马史”。此外,他还跨项越野滑雪,曾经加入过中国越野滑雪队。

如今,陈盆滨的身份发生了转变,除了偶尔参加比赛,他还是民间体育运动的推广者——在玉环成立了一家体育运动公司,主要从事各类体育活动的组织工作,他想通过这样的方式让更多人参与体育运动。

陈盆滨注意到,随着杭州亚运会临近,省内各地的运动氛围愈加浓厚。一到假期,大到城市,小到县城,经常会有丰富的体育活动。让他感受最深的是,这两年的马拉松赛事明显多了起来,此外铁人三项、跆拳道等稍显小众的比赛

也层出不穷,汇成一股特别的“亚运潮流”。

不久前,陈盆滨参加了玉环市沙门镇第六届全民运动会的开幕式,近400名选手参赛,现场热烈的运动气氛也让他颇有感触。在陈盆滨的家乡玉环,随处可见感受到亚运会带来的运动氛围。“街头巷尾锻炼身体的人明显多了起来,一到周末还有各类体育活动,年轻的父母会带着孩子一起参加。”陈盆滨告诉记者,大家聊天时经常会提到亚运会,不少人还想到现场看一场比赛。

和前些年相比,各个地方的体育健身设施也多了起来。在陈盆滨看来,更重要的是让“想健康、要运动”的观念深入人心、成为时尚,通过体育运动增强全民体质,让全民健康更上一个台阶。

对于即将到来的亚运会,陈盆滨也主动融入。当前,他正在策划马拉松挑战赛系列活动,计划在亚运会结束后正式推出。“希望能以亚运会为契机,带动更多群众参与体育事业,掀起人人关注体育、人人重视健身的热潮。”陈盆滨说。

我们准备好了