

碧水丹心60载 温州大叔执着做一辈子“泳士”

本报记者 洪璇

涉足泳坛近60载,大半生都在与水打交道的蔡卓明,如今已古稀之年,依然割舍不下对水的深情厚谊。

近30年来,作为温州市游泳协会骨干的他,在创建裁判队伍、救生队伍、操办大型赛事、后备力量培训等方面,一直发光发热。如今,作为温州市游泳协会名誉主席,他依然影响和鼓励着后辈们成长,尽己所能地为温州的游泳事业的薪火相传,发光发热。



七彩人生

柔韧的身体和年轻的心态是她的“不老神器” 嘉兴瑜伽老太有颗“运动心”

有人一退休就把自己归入老年人行列,也有人70多岁依然把自己看作年轻人,热爱运动,不断挑战自己,乐此不疲。嘉兴老年大学的赵依媛便属于后者。

今年74岁的赵依媛爱跟年轻人一起玩,从不把自己当老年人,“我喜欢新鲜的东西,什么都想去尝试下。”QQ上种菜、淘宝上购物、学跳拉丁舞,正式退休后,赵依媛就像个老顽童一般,什么都想去试试。

2006年接触瑜伽后,赵依媛立刻为之着迷。“我觉得我的身体就像宝藏一般,有着无穷无尽的能量。”后来,他还在老年大学做起了瑜伽老师,带3个班的100多位学生,“感觉非常棒,人生的价值在退休后一样可以实现。”

对待自己喜欢的东西,赵依媛愿意花时间,也舍得“砸钱”,光是去年她就买了4个课程,花了1万多元钱。每一个课程她都反复练习,还考取了颈椎理疗师、腰椎理疗师等证书,也让家人受益。当女儿颈椎不好,她时常会给女儿调理,女儿也常夸赞自己有个“宝藏妈妈”。

在儿女看来,赵依媛还总喜欢“任性”。“我比年轻人更有勇气,我女儿和儿子敢去参加58公里徒步活动?他们不敢但我敢。”一辈子不长,要活成自己喜欢的

样子,这是她的人生信条。2018年的9月底,赵依媛的一些朋友约她去宁夏参加58公里徒步活动。虽然母亲平时身体不错,但毕竟是70多岁的人了,跑到几千公里外玩这么“潮”的事,儿女还是有些担忧。“我的身体我清楚,放心,你们的妈妈一定会平安回来的。”赵依媛充满自信。

就这样,赵依媛出发了,团里大部分人的年纪比她的儿女都要小,但是她信心满满。“年轻人不一定有我的体能和耐力。”多年练习瑜伽,赵依媛的耐力十分出色。

夹在一群年轻人中间,赵依媛开启了长达58公里的徒步活动。一路上,赵依媛按照自己的节奏不疾不徐地走着,饱览了风景也不觉得累,“出来玩就是图个心情愉悦,不能因为在乎目的地而忘了沿途的风景。”一天下来,大家看着依然精力十足的赵依媛才知道,这位“老顽童”可谓深藏不露。

在赵依媛爱玩、爱挑战的背后是高度的自律。“拥有好身体,才能体验更多好玩的。”74岁的她,有着挺拔的身姿和乐观的心态,她依然像个孩子一般,对未来的每一天充满期待,依然想去尝试更多新事物,“人生才短短几十年,想做的就去做,不要犹豫。”

(通讯员 陈培玉 朱浩杰)

幼年与水结缘 被大家称为“游泳厂长”

六七岁时候,父亲和兄长便“赶着”蔡卓明下水游泳。温州九山湖荡漾的碧波,承载着蔡卓明美好的童年,也是他终身热爱体育的启蒙地。

1959年,温州少体校游泳教练陈剑岳来到蔡卓明就读的师范附小学校挑苗子,一眼就相中了他。虽说彼时的蔡卓明面对陌生的游泳系统训练十分茫然,却对教练制定的训练计划十分感兴趣,欣然跟着教练扑腾了4年。“这也是温州游泳项目的起步阶段,游泳培训正在走规范化、专业化的道路。”蔡卓明笑着说,自己的成长与游泳项目在温州的发展,仿佛两条同行的车道。

1963年,蔡卓明被任命为天然泳池的救生员。这一年,他18岁。“一年中只有一个季度需要救生员,另外三

个季度,我便自己找地方谋生。”于是,夏天便成了蔡卓明最喜欢的季节。

1972年,我省举办了一次“三兵运动会”,26岁的蔡卓明被市体委选派为裁判员。自此以后,他开始逐步深入涉足游泳执裁工作,并一路完成从三级、二级、一级、再到国家级乃至国际级裁判的进阶。“只要是游泳赛事,不论规模大小,我便跑去当裁判,丝毫不觉得累。”蔡卓明说。

蔡卓明说,自己年轻时在一个文化用品厂工作,常常动员工友们一起去游泳。后来一路晋升为副厂长的他,工作之余又开始全省各地跑去当裁判。渐渐地,单位便给他取了个“游泳厂长”的外号。“已经过去四十多年了,通过游泳这个媒介,曾经共事过的同仁,感情依然很深厚。”

几十载如一日 致力游泳项目推广

除了做裁判,蔡卓明还参与温州游泳协会的工作,积极组织赛事,为各年龄段的游泳爱好者提供展示平台。此外,作为社会力量办体育的早期代表,他承包了温州的几个游泳池的管理,整合师资力量,开展全年代的游泳后备人才培养。

多年来,他不遗余力致力于推进游泳项目的开展,产生很好的社会影响。“记得上世纪80年代,在温州市只有两个游泳池,到现在,却多达200多个!”蔡卓明口气里充满自豪。

除了办赛和培训,对于游泳救援安全知识的普及方面,蔡卓明也做了大量工作。1992年,时任浙江省游泳协会的副主席的蔡卓明,在省里听了一次救生讲座,便搜集整理了大量资料,回到温州后迅速成立温州市游泳协会救生委员会,着手开展培训工作。

此外,针对青少年儿童

尤其是外来务工子弟夏季游泳溺水事故居高不下的情况,他发动救生协会的力量,深入学校开展防溺水公益培训。他还召集老师,普及辅导溺水急救知识,再由老师教授给学生和家长,达到事半功倍的效果。

2008年,蔡卓明作为群众体育先进代表,被推选为2008年北京奥运会火炬接力手。“作为全市群众体育团体唯一入选人,我有一份荣誉感和使命感。”时隔多年,蔡卓明回忆起那一刻,依然心潮澎湃。

蔡卓明以为,体育的根本是全民健康,增强国民体质。推广全民健身运动的发展,有很大程度有赖于社会的民间体育组织。“温州是全国游泳之乡,温州市游泳协会更要承担起不懈推动群众游泳发展的责任,发挥更大作用。而我,希望通过奉献自己的力量,让温州的游泳事业迈向更美好的明天。”



老将“争霸”

6月17日晚,为期5天的2020绍兴市“定阳杯”第五届中老年篮球联赛在嵊州市体育馆和177亲子运动公园拉开序幕,来自全区13个代表队的173名运动员参加了这次比赛。

通讯员 李忠亮