



人物名片

徐涛,宁海县缙城中学教师,省社会体育指导员,Fitnow遇见体育志愿服务团队负责人。今年3月荣获浙江省“全民健身志愿者活雷锋代表”称号,在4月的浙江“体坛十佳”颁奖典礼中,荣膺年度“最美基层体育人物”。

徐涛

“

在宁海县缙城中学,有一位“网红”体育老师,他的名字叫做徐涛。他的身份有很多,体育老师、社会体育指导员、Fitnow遇见体育志愿服务团队以及在线服务平台负责人……徐涛的体育故事,是一段从数学到体育的跨界之旅,更是一段用运动点亮生活、传递正能量的旅程。

”

从数学到体育

徐涛曾是一名数学老师,但对运动的热爱让他跨界成为了一名体育老师。在他看来,数学中的抛物线、运动轨迹等算法问题与体育中的人体力学有着天然的联系。这种跨界不仅让他在教学中发挥了数学知识的优势,更让他在体育教学中找到了新的乐趣和意义。“数学老师并不差我这一个,但如果我跳出来做一些真正有意义的事情,就可以为这个社会带来一些正向的东西。”

徐涛开始转向体育教育的想法,还要从他带领学生通过跑步缓解学习压力开始。“在运动的时候注意力会更加集中,运动过程中身体会释放快乐的激素。”徐涛表示,学生高考的压力很大,而运动就是调节情绪的一剂良药,同时通过运动带来的良好体质可以为这些孩子未来的人生保驾护航。

正式成为体育老师后,徐涛并不满足于传统体育教学,他针对当前学生群体中出现的健康问题,如近视、肥胖、脊柱侧弯等,分门别类研发了针对性课程。徐涛介绍,自己从健康饮食、健康心理、强健体魄三个方面入手,将这些理念融入到体育课程和日常教学管理中,为学生的全面发展提供了有力的支持。

徐涛：玩转体育跨界，运动点亮生活

本报记者周越文 应宇坤稿

从个人到社会

早在徐涛的高中时期,一对哑铃为他未来的体育之路播下种子。那时,成绩优异的徐涛在一所重点高中就读,学习上的压力一度让他感到难以排解,父亲为 he 在家安装了吊环和购买了哑铃,徐涛开始通过力量训练缓解压力。

“上大学后,我不光去健身房力量训练,还参加了学校的跆拳道社、排球社、羽毛球社。”徐涛说毕业之后希望延续自己的肌肉梦,于是在2010年他创建了一个名为“霸血健身”的QQ群,带领网友一起健身。“那时我们追求一种力量美,类似欧美那种大块肌肉,也会去参加健美健体比赛,所以就取了一个很霸气的名字。”

随着对健身理念的深入理解,徐涛意识到单纯的健身并不等于运动。“那个时候大家对体育运动还处于粗浅的概念,觉得健身就是减肥,但深入之后我发现运动只能代表你动起来了,并不一定等于健身。健身其实是有目的地去运动。”徐涛有了一个大胆的想法,他想要带领更多人去了解体育了解健身。

于是,在2016年7月,“Fitnow遇见”体育志愿服务团队以及在线服务平台在徐涛的努力下建立起来,旨在通过专业的指导帮助人们养成科学的健身习惯。

从科学健身到点亮生活

“fitnow遇见”自2016年成立以来,已经向全国乃至世界服务了600万人次,日活用户在10万左右。他们通过小程序和微信社群,提供免费的课程和一对一的动作指导,帮助大家科学健身。

目前“fitnow遇见”团队由1500名注册的社会体育指导员组成,他们不同的专业背景,共同致力于通过科学的健身指导,提高人们的生活质量。多年来,徐涛和他的团队,用他们的专业知识和热情,点亮了无数人的健康生活。

徐涛和团队自主研发了八大课程体系,但让他感到自豪的课程是基础体能和产后修复。徐涛表示,基础体能课程面向全民健身,而产后修复则特别关注产后妈妈的身心健康,帮助她们通过运动重获快乐。

是荣誉也是责任

如今,Fitnow遇见体育志愿服务团队已荣获国家体育总局群众体育先进单位、2023年全民健身志愿服务优秀案例、国家疾控中心慢性病解决方案优秀案例、省社会体育志愿服务金奖,省志愿服务最佳组织等荣誉。徐涛也荣获全国全民健身榜样、全国最美社会体育指导员、省“全民健身志愿者活雷锋代表”等。

前不久的浙江体坛十佳颁奖典礼上,徐涛荣获年度“最美基层体育人物”,这不仅是对他个人的认可,更是对他所带领团队工作的肯定。这份荣誉对他来说,是责任,也是激励。徐涛认为,只有不忘初心发挥好榜样带头作用,才能不负信任与众望;唯有不懈努力、真才实干,才能拥有更大的舞台和平台。

展望未来,徐涛正在计划继续推进正脊行动和亲子互动项目,他希望通过这些活动,让更多人参与到运动中,为全民健身、全面健康尽自己绵薄之力。



徐涛带领学员们一起运动