编者按 2025年,市体育工作先进集体和先进个人名单公布,对50个先进集体和100名先进个人予以表彰。綦江区青少年体育运动学校游泳教练员周龙获“重庆市体育工作先进个人”荣誉称号。他扎根体校12年,培养出世界冠军龚真琦等名将,激励众多青少年逐梦体育。一起来看看他的“体育人生”。

周龙(左)指导小运动员。

周龙指导训练中。

冠军教练 “泳”往直前

“注意节奏!保持平衡!”每天,大家都能在綦江体育中心游泳馆,听到周龙的喊声。

一手拿着训练本,一手拿着秒表,关注着运动员的每一个训练细节,身为重庆市綦江区青少年体育运动学校的游泳教练,这是周龙的日常。

从业20年,今年43岁的周龙培养出包括游泳世界冠军龚真琦在内的一批又一批运动员,用他的话来说,看到越来越多孩子爱上游泳并取得成绩,就是他工作最大的快乐和收获。

周龙指导小运动员。

从零起步,靠“跑通勤”出成绩

周龙是一名专业游泳运动员,大学毕业后一直从事游泳相关教学工作。2013年,他进入綦江区青少年体育运动学校。2015年,周龙接到了组建青少年游泳队的任务。

“那时綦江青少年竞技游泳领域还是一片空白。”组建队伍的首要任务是找队员,周龙跑遍了綦江区所有小学,通过组织公益游泳课、游泳宣传推广等形式,寻找对游泳有兴趣且有天赋的孩子。“最终,20名孩子成为我们第一批游泳运动员。”

找到运动员只是周龙面对的第一个挑战,因为彼时的綦江,连一座规范的游泳馆都没有。

最初,周龙带着小队员们在小区游泳池进行暑期训练,天气转凉后,就转移到酒店的异形恒温游泳馆训练。因队员需要在专业场馆训练,周龙便带着队伍前往万盛的游泳馆训练。

每天下午,队员们出发前往万盛,抓紧完成训练后再返回綦江,常常到家已经是晚上9点以后。“我们跑了1年零2个月的通勤去训练,那段日子真的是记忆犹新,孩子们真的是非常辛苦。”周龙感慨道。

让周龙欣慰的是,即使再苦再累,孩子们都咬牙坚持了下来,仅花了1年就迅速取得了成绩——2016年,队伍在重庆市第五届运动会青少年组游泳比赛中斩获1枚铜牌,在2016年全国青少年游泳分区赛(广州站)夺得2枚金牌。

“正是有了他们,才为后续游泳队的发展奠定了基础。”周龙表示,靠着一批又一批运动员新旧交替,不断发展壮大,才有了如今綦江游泳队近100名队员的规模。

走出了一位世界冠军

2017年,綦江区游泳馆正式投入使用。至此,綦江青少年游泳队终于有了稳定的训练场所,开启了科学训练的新阶段。此后,綦江青少年竞技游泳事业蒸蒸日上,并走出了一位世界冠军。

队伍培养输送的游泳小将龚真琦,于2024年进入国家游泳队,并在2024年多哈世界游泳锦标赛中摘得女子4×200米自由泳接力赛冠军,成为重庆市首位游泳世锦赛游泳项目冠军,实现地区竞技体育历史性突破。目前,15岁的她正在全力备战将于今年11月举行的第十五届全国运动会。

“教练的一生都在找好苗子!”周龙最难忘的是第一次见到龚真琦时的场景。“当时她一到泳池边就往水里跳,那时的她还完全不会游泳!”周龙回忆,自己当时吓了一跳,立即把喝了一肚子水的龚真琦从泳池里弄了上来,“我以为她第二天就不回来学游泳了,没想到她第二天又来了,又走到泳池边就往水里跳!”周龙笑着表示,“当时我第一个印象就是这个孩子喜欢水,第二个印象就是这个孩子能吃苦,觉得这个孩子能成才!”

因为当时綦江游泳还处于初级阶段,所以周龙便积极协调资源,为龚真琦创造更好的训练条件,最终在区体校的牵线搭桥下,促成她前往江苏等地深造。有了更广阔的舞台,龚真琦迅速成长,在全国赛场上崭露头角,入选国家游泳队,走上世界冠军之路。

全民健身与竞技体育的“双向赋能”

在竞技场上,綦江区体校在游泳项目上成绩斐然。截至2025年6月,綦江区体校在游泳项目上获得全国及以上冠军(含青少年U系列)90余个,重庆市级(市运会、锦标赛、冠军赛)比赛冠军150余个,60人次打破重庆市游泳纪录。

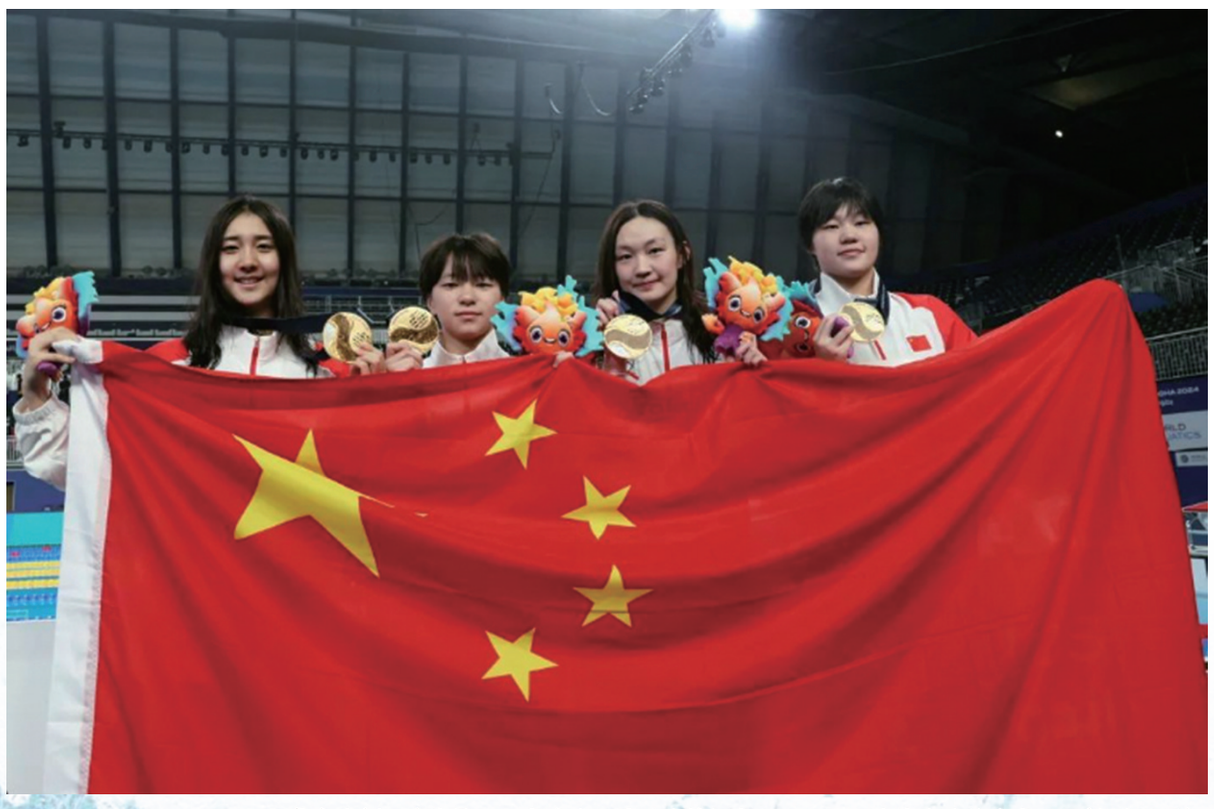
但周龙的目标,不止于此。

周龙认为,全民健身与竞技体育并非割裂的两极,而是同一棵大树的根系与枝干。“要将竞技体育的科学训练方法下沉到全民健身领域,既让专业资源反哺大众健身,又通过全民参与夯实竞技基础,实现体育事业的双向赋能。”

在綦江,不少游泳健身爱好者因此支持自己的孩子走上游泳专业化训练道路,綦江游泳队近几年新入队队员中,20%来自全民健身活动的“意外发现”。

一天的训练下来,周龙满头是汗,嗓子嘶哑,“尽可能多的培养好苗子,我觉得很高兴,看到孩子们出了成绩,我觉得很值得。接下来的日子,我一定用自己的力量和努力来选拔更多的好苗子,为重庆,为綦江做出自己的贡献。”(包靖 冉文)

据上游新闻



龚真琦(左二)获得2024年多哈世界游泳锦标赛女子4×200米自由泳接力赛冠军(新华社图)。

綦江消防进社区 筑牢秋季“防火墙”

本报讯(通讯员 丁胜)秋冬季节天干物燥,是火灾易发时期。10月9日,綦江区消防救援支队组织宣传员深入通惠街道星月国际小区,开展面对面的居家消防安全知识宣传活动,提升居民消防安全意识。

活动中,消防宣传员结合季节特点,重点向社区居民讲解了安全用火用电用气、如何扑救初起火灾、火场逃生自救方法等实用常识,提醒大家注意清理家中杂物,切勿堵塞消防通道,谨防家庭火灾发生。

宣传人员在对小区外围商铺进行巡查时,发现存在电动自行车违规充电的现象,当即对车主进行了劝阻和教育。随后,宣传员现场以案说法,详细讲解电动自行车“进楼入户”“飞线充电”的安全隐患,并普及了规范停放和充电的要求。

法治宣传形式灵活 基层群众称“听得进、记得住”

本报讯(通讯员 李伟)近日,綦江区2025年法治文化基层行暨“双百”法治宣讲活动专场在横山镇天台村举行(如图)。

本次活动由区普法办、区司法局、区法学会联合主办,通过文艺表演与互动普法相结合的形式,面向基层群众普及法律知识,吸引了当地百余名村民参与。

活动中,区应急管理局工作人员结合真实案例,讲解安全生产与自然灾害应急避险知识,提升村民安全防范意识。防诈骗小品《防范电信诈骗,守护财产安全》,通过贴近生活的剧情揭示常见诈骗手法,增强群众财产安全保护意识。

在法治趣味问答环节,“特快专递打一司法活动?”等问题引发村民踊跃参与,现场气氛热烈。青年志愿者表演的群口快板《普法第一课》,将法律条文编成朗朗上口的顺口溜,受到村民欢迎。

活动还设置了法治讲座与咨询环节。法律顾问李正福围绕婚姻家庭、土地承包、邻里纠纷等与村民生产生活密切相关的法律问题,以案释法,为村民提供现场法律咨询服务。

村民宋孝书说:“这种通俗易懂的普法形式我们很喜欢,更容易理解和接受。”多位村民也纷纷表示,活动内容“看得懂、听得进、记得住”,在丰富文化生活的同时,增强了法治观念。

横山镇平安法治办负责人袁泽强介绍,该镇通过创新普法形式,将法治文化直接送达基层,有效扩大了普法宣传覆盖面,为营造办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的乡村法治环境奠定了坚实基础。

儿童成长的七个关键阶段,你了解吗

康养生活

儿童的成长就像一场奇妙的旅程,是连续渐进的动态过程,不同阶段有着独特的变化。近日,区妇幼保健院儿科主任、副主任医师刘伟向大家普及儿童生长发育的七个时期。

胎儿期:传统算法从母亲末次月经第一天算起到出生为止。这期间,胎儿在妈妈肚子里逐渐成长,但妈妈如果在孕期受外界不利因素影响,如感染、滥用药物、营养缺乏、严重疾病、接触放射性物质等,都可能影响胎儿的正常生长发育,导致流产、畸形或宫内发育不良等问题。因此,孕期妈妈的健康至关重要。

新生儿期:从胎儿娩出脐带结扎开始到28天之前。这个阶段的宝宝刚刚脱离母体,独立面对世界,他们的适应能力还不完善,分娩时的损伤、感染可能延续,先天性畸形也容易在此期显现,所以新生儿期发病率和死亡率都较高,需要家长格外细心呵护。

婴儿期:从出生到1岁之前。这是孩子生长发育极为旺盛的时期,对营养的需求量较高,但他们各系统器官生长发育还不够成熟,尤其是消化系统,难以适应大量食物的消化吸收,容易出现消化道功能紊乱。同时,来自母体的抗体减少,自身免疫功能尚未健全,容易患上各种感染性疾病,家长要精心喂养,做好防护。

幼儿期:1岁到满3岁之前。此时孩子体格生长速度稍缓,智力却发育迅速,活动范围渐广,接触社会事物渐多。不过,消化系统仍有待完善,又面临断乳和转乳期食物添加的挑战,合适的喂养依旧是保障孩子正常发育的关键。而且,这个阶段孩子对危险的识别和自我保护能力有限,意外伤害频发,家长一定要时刻留意。

学龄前期:3岁到6-7岁入学前。智能发育愈发迅速,与外界接触增多,知识面拓宽,自理和社交能力得到锻炼。家长可以多带孩子参与社交活动,培养兴趣爱好。

学龄期:6-7岁到青春期前。孩子的体格生长速度相对变缓,除生殖系统外,其他器官外形接近成人。他们能够接受系统的科学文化教育,家长要鼓励孩子多阅读课外书籍,拓宽知识面,激发学习兴趣。

青春期:一般为10-20岁,是从儿童到成人的过渡阶段。这个时期,孩子的内分泌变化促使性成熟并具备生殖能力。女孩青春期开始和结束年龄都比男孩早两年左右。家长应了解孩子在这一时期生理、心理和情感发展的变化,给予正确引导。

通讯员 晏燕

到綦江客户端 綦江日报数字报 綦江发布公众号 千里快评 綦瞰教育 文明綦江 勒是綦江 胖妹盘上货