

想科学健身又没人帮忙? 上虞热心社会体育指导员为你免费教学

夏日清晨5点半,绍兴上虞整座城市开始苏醒。在市区的青春广场、滨江体育公园、盛丰新村小区的绿化带、丰惠镇电影院门口,早早就汇聚了大批锻炼的人群,耄耋老人正在打太极,妇女们正在跳着广场舞,其中也不乏年轻人骑车、跑步、做操。

如果你想加入他们其实很简单。在上虞市民身边就有免费的“健身教练”,他们热心又专业,教授大家各种健身技能,普及健身知识,他们有一个共同的名字叫“社会体育指导员”。

今年76岁的姚荷花是上虞武术协会丰惠站点负责人,大家喜欢叫她“姚师母”。2000年,姚荷花开始接触健身气功和太极拳,也从此开启了社会体育指导员之路,在丰惠拉起了一支80多人的练武队伍。“你敢不敢跟我老太婆比?”有跃跃欲试的村民前来咨询,姚荷花为拉人锻炼,又开始了自己的表演。只见她轻松一抬右腿,脚掌过了头顶,在大家惊叹的眼神中,姚荷花两腿一弯,又盘坐了一个需极高柔韧性才能完成的高难度坐姿,再凭

借着自己的腿部和腰肢力量,轻快地站了起来。

“我就服姚师母,武练得好,为人也好,免费教我们练武,每天提个自家的音响,给她交点电费她怎么都不肯收。”一位跟着姚荷花练武的大妈说,姚荷花为人十分热情,面对那些想学武又怕学不好的村民,总是热情招呼,积极鼓励。“武术健身健心,看着大家因为练武身体都好起来,我更有干劲。”姚荷花用十几年的行动践行着自己的誓言:乐做百姓身边的免费私人教练,为大家带来健康和快乐。

在上虞,像姚师母这样的人有很多,上虞木兰拳协会会长陈爱丽每天都忙得团团转,26个晨晚练点、5个乡镇分会点、42支乡镇(系统)健身队,会员近3000名的健身队伍都是她一手带起来的。她说:“虽然没有报酬,但我们都热爱这项运动,也希望更多人从中获得健康和快乐,所以大家都很认真在做这件事。”

健身气功、木兰拳、柔力球、气排球、健身舞等健身项目五花八门;在公园、在社区、在广场,健身人群随处可见。上虞

区蓬勃发展的全民健身正是因为基层成千上万名社会体育指导员的辛勤付出,才能开展得更加深入和科学。

“健身组织、健身设施、健身活动、健身指导,社会体育指导员就像一根线,把这些都串起来。可以说,社会体育指导员就是大家身边免费的私人健身教练。近期我们还将成立上虞区社会体育指导员协会(上虞区民间体育指导师协会),为广大社会体育指导员搭建交流、培训、比赛的平台。”上虞区体育发展中心主任厉苗军说。

目前,上虞区有国家级社会体育指导员11人,一级151人,二级649人,三级1744人,远远超过城市每千人至少拥有2名社会体育指导员的要求。区体育发展中心相关工作人员倪刚强介绍,加入社会体育指导员队伍的门槛其实并不高,只要热心社会体育活动的指导、技能传授的市民,都可以找到当地的体育行政部门去进行申报,参加培训并考核合格后获得资格。

(通讯员 成波)

『太极风』吹进岛城千家万户

太极拳架势沉稳,动静有度。太极剑连绵不断、柔和纤美。一拳一剑气势凛然,一招一式侠骨柔肠。在舟山普陀东港海滨公园,每天从清晨到夜晚,舟山群岛新区太极拳协会的会员都会在这里展现一张一弛间的武术魅力。

据悉,在刚刚落幕第十一届浙江国际传统武术比赛上,舟山群岛新区太极拳协会取得25金6银3铜的骄人战绩。如今,这群太极拳爱好者深入校园和社区,想让更多的舟山人在习练太极拳中受益。

“下沉合手、收腿上沉、呼气推按……”每天上午在东港海滨公园的太极习练点,新区太极拳协会秘书长周旭光带着一些学员正在练习陈氏太极拳,太极拳以其独特的魅力在岛城群众中获得认可。

“打一轮就感觉到身体发热,打两轮汗水就湿透了,等到第三轮通体舒泰。”陈女士喜爱陈氏太极拳,她打完一整套需要15分钟,而三轮过后尽管汗流浹背,但是气息却很稳。“这就是太极拳的魅力,看起来不快,其实整个人的经脉都好像被调动起来了。”陈女士说。

在新区太极拳协会的带动下,短短一年时间里,像陈女士这样的会员和爱好者已经发展到600多人,协会还免费在普陀区的一些学校和社区进行推广,“太极风”吹进岛城的千家万户。

“太极拳不仅让人领悟招式,更重要的是去追求内在的精神。”周旭光说,他走进太极拳这方宽广的天地,并结识了许多志同道合的人。“最初就是几个人在一起租了场地一起练。”他说,没想到身边的爱好者着实不少,随后他又联系了定海、新城、岱山的一些爱好者,共同成立了新区太极拳协会。

周旭光介绍,下一步,协会还将对太极拳的各个流派兼容并蓄,并希望向小岛百姓推广。协会随时接受市民的报名,希望协会真正成为舟山太极拳爱好者的家园。

(通讯员 陈定海)

妙“趣”横生

为了丰富职工工业余文体生活,由温州市总工会组织的趣味运动会日前在温州楠溪江畔永嘉书院举行。

此次活动面向温州各机关、企事业单位、民营企业工会广大会员职工,吸引了近百名职工参加了“同心协力”、“丛林穿越”、“索桥飞渡”、“力拔山河”、“幸运绣球”、“沧海觅珠”等12个项目的趣味比拼。

比赛现场,绿树掩映、鸟语花香,流水潺潺、碧波荡漾。平时忙碌在企业各个岗位的一线职工,置身于风景优美的永嘉书院进行运动,大家都不由自主地欢呼雀跃,现场热闹非凡。

(通讯员 余涛 文/摄)

编读往来

市民余小姐提问:岱山县长涂镇是不是要举办渔农民趣味运动会,具体时间是什么时候?

编辑@:余小姐您好,经过核实,

舟山市岱山县县长涂镇已经举办了第三届渔农民趣味运动会。本届运动会以“平安盼你来阿嫂靓起来”为主题,共设置了捕鱼达人、抢高地、夫妻回娘

家等十多个独具海岛特色的夫妻趣味项目。如果余小姐有兴趣,可以提前报名,参加明年的渔农民趣味运动会。

战略合作伙伴



黄龙体育中心

合作伙伴

德清体育中心



浙江省体育彩票管理中心



温州市体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85067855

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223

本报法律顾问:京衡律师事务所