

多年来,浙江的社会体育指导员用行动服务基层、服务群众、奉献社会,树立他们在全民健身工作中的突出地位和公益形象,提升了社会体育指导员的社会影响力,是全省人民学习的榜样。在省第三届体育大会闭幕式上,省体育局局长孙光明为获得“十佳社会体育指导员”称号的10名代表颁奖。本报将陆续对这10名“十佳社会体育指导员”进行专题报道,生动展示他们用高尚人格挥洒出精彩不凡的体育人生。

杭州

西溪湿地藏着个“武林高手” 李红苗:明年要筹备一支竞赛队伍备战下届全运会

本报记者 马二龙

在杭州,李红苗这个名字对健身气功爱好者来说耳熟能详,作为杭州市健身气功协会常务副会长兼秘书长、西溪武术协会会长,他与西溪湿地演武场、“百城千村健身气功巡回展示”、站桩养生、绿城颐乐学院等众多跟健身气功相关的名词紧紧联系在一起。

自2011年成立健身气功协会、2012年体育总局正式授牌以来,在李红苗多年不倦地牵头下,杭州市健身气功事业发展迅速。这几年,健身气功协会通过举办国家、省市级的健身气功比赛,开展健身气功千人展示和健康进社区活动,在杭州范围内全面推广了易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦等九套功法。同时,李红苗还致力于加强健身气功习练站点的建设,设立培训基地,积极开展各种活动,产生了广泛的社会影响,有效地推动了杭州市健身气功运动的发展和普及。

在“杭州之肾”西溪湿地内,有一个1000多平方米的演武场,这基本上就是李红苗和健身气功协会的主阵地。协会依托湿地景点,成百上千的

气功培训、练习都在这里。系列养生课堂、站桩养生吸引了大批向往着慢节奏生活的年轻人,李红苗说:“随着人们生活水平不断提高,健康越来越受到人民群众的广泛关注。一些上班族、白领、企事业单位工作人员,由于每天工作忙碌,失眠、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、肥胖、糖尿病等职业病也就不经意间出现了。像健身气功这样的健身运动项目已经不再是中老年人的专利,很多年轻人也开始有意识地参与进来。站桩养生的性价比很高,它对于修复身体的作用是潜移默化的,对于像高血压之类的慢性病,都会有所帮助。”

经过多年的排兵布阵,目前在杭州市内,已经有了120多个健身气功的站点,还有一些没有成为站点的辅导站,还在进一步地组建当中。同时各个站点还选择到社区推广和普及健身气功,在绿城颐乐学院,几乎每个园区都开设有健身气功班,并且收到了不错的反响。“今年的重阳节,我们在5个校区都做了健身气功的展示推广和宣传,看着市民们从一开始不

了解到慢慢适应喜欢,再到最后爱不释手,我打心眼里高兴。”此外,李红苗介绍,在每周的双休日,健身气功协会还会安排公益性的表演,深受老百姓的喜爱。

关于此次成功当选为十佳社会体育指导员,李红苗由衷地感叹:“这么多年的努力和辛苦得到了群众们的认可,我很欣慰。无论将来有没有这个头衔或者光环,我都会一如既往地吧健身气功这个项目坚持推广下去。其实,每当看到市民们能从健身气功中获益,从而让身心愉悦,我打心眼里高兴。都说我致力于推动运动项目对社会来说是一种贡献,可是,换个角度看,对自己来说,何尝不是一个福报呢。”

说到今后的工作安排和计划,李红苗乐呵呵地说:“首先在绿城颐乐学院,加强骨干培训,并将统一的课件和统一的课程,陆续普及到社区。接下来,我还期望组织一支水平更高队伍,备战下一届全运会。”李红苗介绍,自打今年健身气功首次进入全运会项目以来,引发了全民热潮,除了



传统套路和较强观赏性的气舞套路外,他同样看重水平更高,竞技性更强的竞赛套路。因此,李红苗打算明年成立一支竞技队伍,抓训练、做准备,争取代表浙江省去陕西参加下一届全运会。同时,李红苗还计划去杭州市富阳区的戒毒所,为受刑的“特殊人群”演讲养生课。未来,将养生文化引入到企业文化,也将是李红苗继续努力的方向。

宁波

这位老大姐对广场舞爱到“走火入魔” 魏美明:发自内心就是爱,一门心思作推广

本报记者 王品燊

一头秀发高高地扎在脑后,身着一套简单的运动服,看着就觉得利落干练,这是记者见到魏美明的第一印象。来自宁波的她,对自己当选十佳社会体育指导员还有些不敢相信。“太意外了,我压根儿都没想到能选上。”

据魏美明介绍,她小时候就在体校里练习中长跑,身体素质一直都不错。后来到了机械厂上班,运动锻炼也没有落下。退休之后的她终于有了属于自己的自由空闲时间,因为对健身广场舞的热爱,所以一门心思地将精力全部投入到其中,并且身份也由学员慢慢转变成教学者,并于2012年的时候还获得了“县十佳健身教练”的称号。

“我真正全身心地投入到健身广场舞方面大概是从2004年开始吧,算算到现在已经13年多了。最开始的时候只是因为爱好,但到现在,却觉得已经离不开它了。广场舞慢慢地成为我生活中的一部分,一天不跳就难受。”魏美明说。因为魏美明对广场舞涉猎极其广泛,周围的人都亲切地称

呼她为“广场舞界的多面手”,像是健身球、可乐球、佳木斯等新型的舞蹈,她都是当地第一个掌握舞蹈技巧的。

担心总是跳同一种舞显得太过单调乏味、没有新意,魏美明每周都会为团队带来全新的舞蹈。从站位到动作到选曲,都是她亲手编排的。“可能看看只是简单的几个舞蹈动作配合队形变换,可是每个人位置都很有讲究,在音乐的哪个节拍做出什么样的动作,都是我晚上一点一点‘抠’出来的。”魏美明表示,虽然她没有经历过专业的舞蹈编排培训,可是十几年的经历让她对广场舞有着天然的敏感性。“可能这就是天赋吧,我大概每次要花上一周的时间去编排,有时候晚上还会突然惊醒起来就为了一个节拍一个动作。”魏美明告诉记者,她们每年都要安排组织送舞下乡、广场舞达人秀等活动,这些活动中大多数舞蹈的编排也是出自她,而且她们的团队还会经常身体力行参与到活动中去。

坐在魏美明旁边的张胜利皱着眉头“抱怨”起好姐妹,念叨着:“她

呀,忙起来跟个陀螺一样停不下来,经常是整宿整宿地弄舞蹈的东西,也不是年轻的时候了,甚至有时候都回不了家,都不知道要怎么说她,总是这样忙昏头,大概对舞蹈是“走火入魔”呢。”“但是我就是爱这个呀。”魏美明理直气壮笑着对小姐妹说道。

当被问到此次顺利获评十佳社会体育指导员的感受时,魏美明表示,这既是一种荣誉,更是一种责任。“接下来要面对的学员将会是来自全省各地,因此,带头表率作用也显得尤为重要,自己的一举一动都有可能影响到别人,要用更好更高更严的要求来规范自身的行为、提升自我的能力。”

如今,作为象山县老体协广场舞中队的中队长,魏美明每天晚上都要带领着她的十六个队员到体育馆里练习跳广场舞。不要小看这十六人,随便拉出一个人来都绝对算得上“广场舞届的精英”。“我们团队在初建的时候就有600多人呢。”说到这里组建的队伍,魏美明笑得眼睛都眯了起来,“社会各界对广场舞也比较支持,后



来,逐渐每个社区都有了属于自己的场地,我当初带的那部分徒弟,也开始都分散到各个社区去带‘新人’了,扩大我们广场舞的规模。我专门从中挑选了最好的一批人,跟我一起练习广场舞,不光为了拿奖,还要不断为广场舞做推广,替广场舞向社会正名,让更多的人一起加入进来,在忙碌的生活过后身心得到片刻的放松。”