

台州

因为她,台州民间体育从零基础到掀起全民健身潮 王碧贞:体坛“佘太君”老当益壮发余热

本报记者 薛原



在台州的民间体育圈,有一位德高望重的“巾帼老将”,她就是63岁的王碧贞,素有台州体坛“佘太君”的美称。对于体育基层事业,王碧贞一家有着深厚的家族传承,她的儿子、兄弟姐妹,都共同托起了当地体育推广的一片天。

王碧贞告诉记者,在几十年前,当地村落没有任何的体育氛围,大多

数村民也不进行健身锻炼。14年前,刚满50岁的王碧贞开始接手当地的体育工作,担任天台县始丰街道官塘下村老年人协会负责人。那时当地杂草丛生、房屋破旧,更没有任何健身器材,王碧贞在早期就先自己出资金,投入到健身场地、健身房、全套健身设施的建设,新建的气排球场逐渐成为大家进行体育活动的“宝地”。

此外,在王碧贞的带动下,练习排鼓、广场舞的人群也逐渐壮大起来。

随着后期国家越来越重视体育,王碧贞得到了体育系统的鼎力支持,在政策、资金上全面加持。健身场地从无到有,健身人群从少到多,健身氛围从冷到热,王碧贞花费了不少心血。如今身为天台县始丰街道体育协会副会长的王碧贞,除了组织各类比赛,还进行武术普及、武术进校园的推进。

本身就是传统武术高手的王碧贞在传统陈氏太极拳、太极剑、健身气功等武术培训方面也称得上“桃李满天台”,几年间教授了上千名徒弟,遍及天台县55个村子,还带队参加了台州市以及全国范围内的武术比赛,队员更在中国香港举行的国际太极拳、太极剑比赛中,获得多项一等奖荣誉。王碧贞谈到:“练习武术对我的身心健康都很有益,我就想,独乐乐不如众乐乐,让更多人感受武术的魅力。”在教学过程中,王碧贞不仅细心,更耐心,尤其是面对一些武术零基础的新学员,她不放过任何细微的动作要领,反复示范,抠细节,深入浅出地将毕生所学传授给大家。

此外,王碧贞还擅长气排球运动,对于闪转腾挪的移动,击球、扣球时迸发的激情,她都乐在其中。“我的体力、平衡感、敏捷度,功力都还在,虽然年岁不饶人,但我的运动经验,能弥补不少年龄上的劣势,帮助我合理分配体力。”身兼天台县气排球副会长的王碧贞,平时经常组织各类气排球、腰鼓、排鼓、广场舞、木球比赛,“全面发展体育运动,一个都不能少,我要带着老百姓一起健身,提高身体素质与生活质量。”她还提及,自己出身农村、扎根农村,也要将自己的能量奉献给农村的群众,让许多原本体弱多病的人,通过循序渐进的锻炼,变得更加健康、开朗。

从体育零基础,到全民健身潮,老当益壮的王碧贞不断发挥余热,凡事亲力亲为,工作尽心尽力。谈到荣膺浙江省“十佳社会体育指导员”称号,王碧贞表示,这是对自己莫大的鼓励,更是对体育工作者的一种认可:“我会继续努力工作,做好社会体育指导工作,也会坚持锻炼身体,无论是练武还是打气排球,就算有一天我打不动了,也会到场边为大家加油鼓劲,感受体育的美妙魅力。”

丽水

融体育活动于公益事业,化运动天赋为救援技巧 吴丽伟:把全民健身融入社会服务

本报记者 薛原

“无论是水上救援还是绳索救援,其基本技术都来自各类健身运动项目,而户外应急救援队也是从户外运动诞生而来的。体育,本身也是一种德育,不仅修炼自身,更要回馈社会。体育也不仅仅活动我们的躯体,更能陶冶我们的情操,作为一种精神寄托,能够提高大众的生活品质与理想追求。”52岁的“多栖达人”吴丽伟,对全民健身有着独到理解。将体育融入公益,把运动天赋化为救援技巧,这是对健身意义进行实质性升华,挖掘更多的社会服务功能。

说起吴丽伟与体育的情缘,要追溯到青春岁月。年轻时他曾是省武警部队散打运动员。早在1985年就参加了省首届武警系统散打(65公斤级)比赛。退伍回到地方后,他便开始尝试更多健身项目。

2002年,吴丽伟开始户外徒步、单车骑行运动。循序渐进地练习之后,他决定挑战更高难度。2006年,他先后完成了青藏线、川藏线的长途骑行,“在高原更能检验锻炼成果,挑战极限。”他曾用14天时间,从景宁骑到三亚,也曾在2008年为庆祝奥运会在中国举办,用仅仅9天时间,从景宁骑到北京。当然最让他引以为傲的

是“横穿中国”极限骑行——从最北的漠河,到最南的三亚,他完成了贯穿神州大地南北两极的壮举。

除了骑行,吴丽伟也参与各种社会体育活动,在景宁召集人们训练广场舞、健身操、游泳、登山、骑行,用自己的影响力,带动了当地的锻炼氛围,倡导低碳环保健康运动理念。近几年他又迷上了潜水,甚至在菲律宾考出了潜水运动救援职业证。

吴丽伟并不满足于单一的体育人身份,公益人角色在他身上也逐渐加深,“体育在于分享,可以用来帮助别人,回馈社会,”吴丽伟通过自己的潜水特长,与许多志同道合的人一起成立了水上救援队,担任打捞、救生工作,还成为中国红十字会急流救生专业人员,加入国际搜救教练联盟,培养更多专业救援人员。长年坚持冬泳的吴丽伟,可以在寒冷刺骨的冬季,进行潜水、打捞等全天候救援工作。

同时,吴丽伟还是绳索救援技术员,“登山、攀岩等户外拓展运动,可以延伸出绳索救援技术;潜水、游泳等项目,则延伸出水上救援技术,所以体育的社会服务功能无处不在,”他认为,体育融入日常生活与工作,



是社会发展必然趋势,体育也可以为大众做贡献,分担社会责任,“我希望大家都融入到如火如荼的全民健身中去,不仅让个人的身心更加健康,更能带动集体发展为体育志愿者,去帮助、救援民众,施行奉献爱心的公益之举。”

多年来,吴丽伟积极开展急流救生培训、防灾演练、防溺水安全知识进校园活动,组织参与社会公益救援,组织户外应急救援队为各类大型

赛事提供安全保障,还曾参与抗洪抢险,成功救援沪西峡被困大学生,从而获得多次表彰。作为长年坚持锻炼的体育人,吴丽伟展现了积极向上、阳光健康的生活态度,为更多人传播时尚健康生活方式、绿色低碳环保理念和不断迸发正能量的体育精神。谈到不久前荣膺浙江省“十佳社会体育指导员”称号,吴丽伟说:“这是一份荣耀,更是一份责任,鞭策我继续奋进,加快体育+公益的步伐。”