

默默无闻扎基层 燃情体育写奉献

全民健身,利国利民。近年来,台州的全民健身事业取得了长足发展。人均体育场地面积2.21平方米,全市经常参加体育锻炼人数比例42.2%,全市国民体质合格率92.5%……一连串数字的背后,是越来越多的人走进运动场,用运动诠释简单的快乐。他们中有教师、医生、工人、农民,职业虽不同,却都是全民健身事业的一块砖。恰逢第11个全民健身日到来之际,让我们一起去聆听他们的体育故事。

义务教拳20余年,从未停歇

天台“丁老师”:乐于奉献,只为太极传承

本报记者 郭乐天

7月31日,浙江省第三届海洋运动会首个比赛项目——海岛太极拳在台州大陈岛结束了为期3天的比拼。东道主台州队在多个项目上屡获佳绩,其中一位队员的表现尤为亮眼,她不但在女子24式太极拳和女子太极拳八法五步两个个人项目上先后获得一等奖和二等奖,还在集体太极拳赛中带领台州队夺得团体一等奖。她叫丁琼阳,是台州市太极拳协会的副秘书长,义务教授太极拳已有20余年。

30多年前,丁琼阳在天台一家银行工作,由于长期保持一个坐姿,年纪轻轻的她得了颈椎病。为了缓解肩颈酸痛的症状,上学时就是体育健将的她准备重新开始体育锻炼。尽管当时太极拳已是一项热门的早锻炼项目,但参与的年轻人并不多。丁琼阳底子好,摆起架势有模有样,队伍中的几位老师傅都对她赞赏有加,很愿意指点她。

“那时没有配套音乐,更没有教学视频,学太极是靠太极书。老师傅照着书教我们,转身、抬手、出拳,我们按部就班。手高了还是低了都不清楚,更别说什么协调、节奏了。”丁琼阳回忆,“虽然师傅们都说我有一天

赋,打得好,但当时我还是迷迷糊糊,没什么概念。”

1990年北京亚运会前后,一段太极拳表演的视频在电视上播出,被人录制下来后几经流传到了丁琼阳手中。那整齐的步伐、流畅的节奏、昂扬的精神,至今铭刻在她的脑海中。“他们的每一个动作,都规范、优美,我看得全身细胞都在颤动。这才叫太极拳!原来通过练习,可以达到这样的水平。”她感慨道。

之后,大众传媒蓬勃发展,书店里可以买到光碟,电视上有教学视频,丁琼阳便自学了许多新招式,拳法提升了不少。后来有了网络,学习资源更多,不管是陈氏、杨氏、吴氏,只要是自己没尝试过的流派,她都会学上几招。

1997年,因为工作调动,丁琼阳从天台到了椒江,离开了原来的晨练团。孤身练习的她有些不习惯,于是便决定自己组建新团队,在社区邀请早锻炼者一起练太极拳,还自告奋勇担任教练。从此,丁琼阳开始义务教太极拳,从社区到单位到广场,一教就是22年。

学员越来越多,“丁老师”的名气



也在太极爱好者中逐渐传开。许多单位支付学费请她帮忙排练文艺汇演的太极节目,她乐意为之,广场上针对大众的免费培训,也从未因此耽搁。丁琼阳表示,自己没什么特长,只有太极拳打得不错,就当是回馈社会了。

“和其他运动相比,太极拳有许多优势,不用租场地,不用带道具,只要有地方站脚,就能打太极。”丁琼阳说,“练太极有许多益处,一能强身健体,二能提高身体灵敏度和协调性,三能让浮躁的人心态平和。”丁琼阳希望,未来能有更多年轻人加入练太极拳的队伍,领略这项传统运动的独特魅力。

既是继承人也是传承人

黄岩“不惑武痴”:跟武术有关,一刻不停都行

本报记者 钟 樑

在黄岩区新前街道七里村这个有着4000多人口、几乎人人都习武的村里排得上名号,是一件很难办到的事。徐辉却凭借着对武术的痴迷,以及对传承武术的执着,被街坊邻里啧啧称道。

七里村是黄岩武术的发源地,早在1996年,黄岩就因此被列为全国武术之乡。那一年,20出头的徐辉刚刚投入李元荣门下,学习太极拳。加上在之前两位师父那里习得的南拳、长拳等套路,徐辉的武术修为日益精进。

“我从6岁开始习武,对武术非常‘痴迷’。”徐辉说,除了做自己的水电老本行,占用他时间最多的就是练武。努力终会得到回报,“从黄岩区到台州市再到全国性武术比赛的冠军,我都拿过。”

相较于数不胜数的荣誉,已过不惑之年的他对“传承”这一话题更感兴趣。“从2012年起,我就和师父李元荣一起将南拳带进了新前中心小学。”徐辉说,虽然自己出生在一个武术氛围浓厚的村落,但随着时代的演变,越来越多的同村人已渐渐疏远了武术,这让徐辉感觉到了一丝危机感,他主动担当起了“传承人”的角色。“武术要从娃娃抓起,几年下来,我都数不清自己教过多少孩子了。”

2013年,新前中心小学将武术考段引入校园,不仅成立了校武术队,还在省、市各大武术赛事上捷报频传。正因如此,该校还获评省级非物质文化遗产传承教学基地,这让助力者之一的徐辉感到无比欣慰。

如今,徐辉的生活依然忙碌。除了进小学,他还把武术带进了幼儿园



和企业,就连一起工作的同事,偶尔也会在工作之余跟他学两招。“好多家长把孩子带到我家,我都会教他们。有时候利用晚上的时间,有时候则利用周末的时间。只要是跟武术有关,让我一刻不停的教都行。”徐辉如是说。

为体操“奔走”大半生 从幼儿体育推广上再出发

椒江“体操爷爷”:义无反顾,心系体育事业

本报记者 钟 樑 王宇怀

他与体操结缘58年,12岁开始接受正规体操训练,21岁成为一名业余体校的体操教练。在他40年的体操执教生涯里,为国家输送了上百名优秀体操人才;功成名就后,本可安享退休生活,却欣然接受国家派遣,远赴别国援教,提升友邦体操水平,彰显中国大国风范;如今,他依然心系体育事业,义无反顾投身祖国花朵的健康培育。他就是椒江的“体操爷爷”徐正焕。

在很多人眼里,徐正焕是个好钻研的人。身处物资匮乏、生产力落后的年代,体操房里尽是一些稻草垫子和麻绳圈,极度影响训练质量。“有条件要上,没有条件也要创造条件。”铁人王进喜的响亮口号牢牢地印在了徐正焕的记忆深处。于是他决定自己动手造体操器械,虽是东拼西凑来的废物利用,但也算拼凑出了椒江体操史上的第一块海绵垫、第一张弹簧跳板。如今,他又把这股子钻研劲儿带到了体操以外更为广阔的天地——幼儿体育事业上了。

虽然去体操房的次数比以前少了些,但台州许多幼儿园都留下了他的足迹。临海定甯幼儿园便是他常去的一所农村留守儿童幼儿园,该园体育特色鲜明,面积不大,名气却不小。在徐正焕的极力推荐和介绍下,省内外的相关专家学者纷至沓来,都对这里赞不绝口。最近,幼儿园负责人金校长在篮



球场边又搭建了一块趣味体操区域。这让徐正焕激动不已:“一个农村幼儿园都能搞成那样,何愁幼儿的体质上不去!”

徐正焕坦言,在技术层面,他并非幼儿体育的专家。但依靠多年的体操从业经历,他能帮助那些有志投身幼儿体育事业的专业人士牵线搭桥,并根据丰富的教授经验给予一定的建议,帮助他们开阔思路。去年5月,正是在他的帮助下,台州市幼儿体育协会正式成立,他担任协会顾问。这也是全国第6个成立的市级幼儿体育专业协会。“协会将台州幼儿体育整合在了一起,相信未来,台州幼儿体育一定会有更大作为,让孩子们在快乐中健康成长。”徐正焕说。

倡导体医结合 尽显医者智慧

天台“王医生”:爱好锻炼,觅得运动处方

见习记者 苏哲哲

“我国近年来脑卒中的发病率越来越高,不仅残废率在升高,还逐渐呈年轻化趋势。”天台县人民医院神经内科主任王发明用焦急的语气道出了心中的担忧,这也正是他在2年前带领团队创办天台县卒中防治学校的初衷。在这所学校里,除了有专业的理论课知识和实用的医疗护理操作,每个学员还必须掌握一套健身技术,在结业时会进行考核。王发明认为,通过锻炼增强身体素质才是防治卒中疾病的关键所在。

在这些健身技术中,有一项就是由王发明和团队一起研究出来的氧化太极操。“太极拳是一项内外兼修的运动,对外可以强身健体,让全身的肌肉和骨骼都得到锻炼。对内,太极拳立身中正的练法可以磨炼人的意念和心性。”其实,除了医者这一身份,他还是天台县太极拳协会的常务副会长,太极拳是他闲暇之余的第一爱好。在爱好与专业知识相辅相成下,他常年从事体医结合的相关研究,努力通过体育运动等手段帮助患



者恢复健康。

“我们医生在脑卒中疾病的防治上,除了要努力提升医疗水平,让患者接受到更好的治疗,还要尽力帮助群众在源头上做好预防。”王发明解释道,如果把脑卒中疾病比作洪水,他现在正在做的事情就是修筑堤坝。

“我曾在一次讲话中提到了患中风前的几个征兆,有人听了后回到家,发现自己的父亲刚好出现了类似的状况,马上就送来医院诊治。还好救治及时,没有产生更严重的后果。”王发明说,身为神经内科的医生,降低脑卒中的发病率一直是背负在他身上最艰巨的使命。这条路道阻且长,唯有不断尝试,通过多种手段相结合的方法,才能开辟出一条无阻的捷径。而体育运动恰是不二之选。

为梦想远离家乡 扎根台州只为“快乐足球”

基层“足球教练”:踏实上课,为孩子种下足球梦

本报记者 钟 樑

关注足球的人都听过一句话:“足球要从娃娃抓起”。而今,随着中国足球改革总体方案的逐步落实,有越来越多孩子走上了绿茵场。此时,手握启蒙“接力棒”的基层足球教练显得尤为重要。王涛就是其中一员。

老家在山东泰安的王涛如今已在台州置业,算得上是地地道道的“新台州人”。他与台州的缘分,不得不从足球开始说起。彼时,刚从山东体育学院毕业的王涛在老家当起了体育老师,因为心中一直怀揣一个足球梦。在与家人商量并得到支持后,他将一份求职简历投到了台州鸵鸟足球俱乐部。这样一个举动,也为他打开了多彩的足球人生。

但泰安与台州毕竟相隔1000多公里,南北方巨大的足球差异让王涛

有些手足无措。“我们北方的青训都是以竞技为主,但台州这边则是偏兴趣一点。”为此,王涛也多次找其他同事探讨,得出的结论就是自己的训练方法太“老套”了。

为了解决这个问题,王涛没少下功夫。在这个过程中,他渐渐领会到了“快乐足球”的真谛,也逐渐成为了一名炙手可热的教练员。如今,王涛带着5个兴趣班和一支梯队,学员年龄从3岁一直到16岁。“我几乎每周都要面对110个孩子,这些年真是切身感受到了青少年足球的发展速度。除了俱乐部里的学员,我们跟椒江区几乎过半的中小学校都建立了合作项目。”

翻看他的工作安排表:早上训练校队,白天根据排课给1-6年级每个班上足球课,放学后还要带足球兴趣



班。满满当当的一天全被足球充满,但王涛却很快乐。

对于未来,王涛没有多想。“作为一名基层足球教练,踏踏实实地上好每一堂课,就是在力所能及地为中国足球编织一个美好未来。”

没有场地自己来造 教授舞蹈分文不要

仙居“电力人”:几十年如一日,推广舞蹈不停歇

本报记者 钟 樑

每当夜幕降临,位于仙居县城的南峰山脚下,悦耳的音乐声总能准时响起。轻快的节奏带领着四处汇聚而来的跳舞爱好者翩翩起舞,这里是欢笑与汗水交织的舞台,也是健康和快乐驻足的场所。舞场没有正式的名字,大伙只知道它是仙居最早的几个露天舞场之一,以及它是一个叫胡小江的人“开发”出来的。

胡小江是仙居电力人,现为省广场舞排舞推广大使、国家级社会体育指导员。对于舞蹈的热爱还要从他的军旅生涯开始。1985年,胡小江应征入伍,肩负起部队的体育文艺工作。5年的军旅生涯,让胡小江与体育运动和文艺表演结下了不解之缘,这为他开展社会体育指导和创建社会体育相关协会打下了坚实的基础。

“1992年前后,我发现在仙居找一片跳舞的场地很难,就自己出资1000多元,和几个志同道合的朋友一起用锄头、畚箕,利用下班时间一点点开荒平整出来的。”胡小江回忆说,当时1000多元是笔不小的数目,再加上前后历时两三个月才把这片

地给拾掇出来,没少挨妻子的“骂”,但最终他还是坚持了下来。

每每看到舞场人员爆满,胡小江心中的喜悦油然而生。紧接着,他又着手建造了第二个、第三个舞场。就这样,一个舞台接着一个舞台,从室外布阵到室内,从城区布点到乡村再延伸到农村,每一个舞台的落地,每一支队伍的开花,都留下了胡小江的足迹和汗水。

“到目前为止,单排舞在城区已发展了15个场所,全县每个乡镇都设立了点。”每一个场所如同自家的“孩子”,胡小江如数家珍,都能一一道来。“最开始的时候全县只有二三十个跳舞爱好者,连组建一个协会的人都凑不够。随着跳舞的场地越来越多,喜欢跳舞的仙居人也跟着多了起来。”让胡小江引以为傲的是,2013年,仙居县排舞协会成立,这个台州地区最早成立的排舞协会如今已拥有了7000人的庞大规模。

除了建造场地,胡小江还负责教授舞蹈。除了水电,一切杂费全免。几十年下来,找胡小江学舞依然是仙居舞蹈爱好者心中的首选。为了“跟



上时代”,胡小江时刻不忘自我学习和提高。为了更好地传播舞姿,他在自家客厅里安装了投影仪,学习《采茶舞》、《我爱祖国的蓝天》、《小苹果》等国家体育总局规定的12个曲目。胡小江说:“艺术是无止境的,只有不断学习,不断锻炼,才能更好地服务大众。”

胡小江常说,身为仙居迄今唯一一位国家级社会体育指导员,他理应为仙居全民健身发展多做贡献。几十年如一日,他对舞蹈的热爱从未改变,但却改变着人们对体育舞蹈的热爱。