看似普通的健身队 成员全是“大神”

这群退役运动员用体育迎亚运

本报记者 李笑莹

七彩人生

你是否猜想过,参加过全运会的运动员们在年老时会过上什么样的生活?杭州有这样一支健身队——浙江省体育局系统海达体育健身队,所有队员都是省优秀运动队退役运动员。退役之前,他们或在亚洲赛场、全国赛场上奋力拼搏,为家乡争金夺银;或在训练场馆,为培养后备人才尽心竭力。退休后,他们仍坚持活跃在体育一线,并在自己力所能及的范围内普及运动健身知识,带动周围的人一起参与体育健身。

退役运动员组成健身队 队员自觉加练收获优异成果

曾获得1973年全国五项球类运动会团体第五名的周珍珍是队伍的主要负责人,队员们是曾从事排球、游泳、田径、羽毛球、赛艇,帆船等项目的运动员,曾在国内外重大比赛中取得优异成绩为国为省争过光。其中不乏有曾担任过李玲蔚、郑思维、王懿律教练的钱丽娟,浙江省体操队原总教练娄步月,曾获得1993年亚洲帆船帆板锦标赛亚军的章慧,以及曾获得1973年全国游泳比赛200米仰泳冠军的蔡放鸣,还有1975年获得全国赛艇锦标赛冠军的计玲……

“别看现在有20多个队员,队伍刚组建的时候只有几个人,都是喜欢跳舞的人。那时我们都是跟着视频自主学习。”周珍珍告诉记者,后来,越来越多退役运动员加入到队伍中来,海达体育健身队便正式成立了,并邀请了浙江省体操队原总教练娄步月担任队伍教练、编舞老师。

由于参加队伍的运动员中所涉及的运动项目较广,虽然大家的身体素质在同龄人中处于较为优秀的水平,但因为所有人舞蹈功底不同,所以队员们在学习过程中也存在着舞蹈水平“参差不齐”的现象。“有些运动员个子比较高,也没有舞蹈基础,所以刚开始学的时候需要多下点功夫。不过好在作为运动员,为了不拖课程进度,大家都非常自觉地在课后加练。”周珍珍说,每次下课后,她会将健身操进行分解,并拍成小视频分享在微信群中,大家在家也会跟着视频一起练习。今年10月,在浙江省老年人快乐舞步健身操交流展示活动中,队伍获得了规定套路第二名、自选套路第一名的好成绩,这跟队员们的勤奋努力是分不开的。

“规定套路中我们所表演的健身操也是自己编的,后来因为简单易学,锻炼效果又好,于是被推广到全省,名为《浙江省第一套快乐舞步健身操》,为全省的老年人提供了学习锻炼的机会。”周珍珍说,今年正逢中国共产党成立一百周年,因此这套快乐健身操以《没有共产党就没有新中国》为伴奏曲,每次跳这套健身操,都是一种献礼。

体操国际级裁判担任编舞老师 队伍希望为社会增添正能量

队伍中担任编舞的老师娄步月是第一届全运会体操运动员,值得一提的是,她的身份还有:作为教练参加第六、七、八、九届全运会和第一届亚运会及世界体操锦标赛,体操国际级裁判、新中国体育开拓奖获得者。

“1958年,浙江省成立了体育进修学校,就是体工队和如今浙江体育职业技术学院的前身,那年我13岁就进的是体操队。”电话另一端,78岁的娄奶奶声音温和亲切:“那时候专业队初建,第二年,第一届全运会在北京举行,我们作为参赛队员就获得了新中国体育开拓奖。”

一年一年冬去春来,13岁的体操少女逐渐“升级”成了教练、省体操队总教练。“我的一辈子都和体操有关联,楼云、杨波是我带出的最早一批奥运冠军,然后是江钰源、桑兰……如今浙江体操队总教练陈红也是我的学生。”

谈及健身操的编排,娄步月打开了话匣子:“编舞工作要考虑运动员的身体特点,尽量保证内容全面性,头、肩、胸、腰、下肢等都要锻炼到,还得注意编排的科学性,运动量要从小到大,动作从简单到复杂,同时还要具备观赏性,在音乐的选择上还要注意是否流畅、积极向上,因此并不简单。”

“快乐舞步健身操集健美操、广场舞、简约舞步为一体,是体育、娱乐、艺术跨界整合的大众运动。节奏明快、老少皆宜,能全面改善和提高全身机体机能,培养个体美好的精神气质提高团队合作进取能力。”周珍珍说,队伍希望通过积极参与社会活动并努力以积极进取的精神面貌为社会增添正能量,也为丰富老年人的文化娱乐生活和健身活动做贡献,为表达群众迎接亚运会的热情增色,也希望能参加杭州电视台春节联欢会海选,争取为丰富传统节日活动争光添彩。

健身气功展风采

12月28日-29日,“迎亚运省运 助乡村振兴”2021年金华市老年人健身气功交流活动在金华市老年人体育活动中心举办,来自各县(市、区)的10支队伍100余人参加。

通讯员 金 缇

余姚老年人练拳有了专属教师

徐杏美:让更多人体验传统武术的魅力

近日,在宁波余姚低塘街道文化体育中心广场上,寒冷的天气不能阻挡十几名老人一起练习太极拳的热情,只见他们戴着口罩跟随市精武体育会低塘分会会长徐杏美,或是白鹤亮翅,或是野马分鬃,一招一式,认真练习。

据了解,从小喜爱运动的徐杏美因小时候在上海某公园里看到老年人打太极拳后,便爱上了这项运动。2006年一个偶然的机会,她在西郑巷公园遇上了市精武体育会的老师正在传授太极拳,当即决定开始学习太极拳。

在先后学习了二十四式太极拳、陈氏太极拳、精武拳等多种武术套路后,徐杏美获得了2020年长三角“龙泉论剑”武术大赛金奖,多次被评为市精武体育会先进工作者,今年更是被中国武术协会授予中国武术六段的称号。在不断精进武艺和学习太极文化的同时,考虑到周边群众也有通过武术锻炼身体的需求,徐杏美便逐步在低塘街道各村开展太极拳公益教学活动。在教村民太极拳强身健体的同时,她还带领队员去参加各项比赛。如今,市精武体育会低塘分会的200多名会员中有半数以上学习并热爱太极拳运动。

平常,徐杏美主要和低塘社区周边的30多名群众一起练习太极拳。其中有一名被大家亲切地称为“爱华姐”的太极拳爱好者,让徐杏美印象深刻。她说:“爱华姐在我教太极之前已经学过一段时间了,后来每天跟着我们一起练,今年77岁的她对于练拳是很执着的,几乎每天都不会落下。”通过练拳,不少太极拳爱好者的身体状况得到了改善。70多岁的杜大妈说:“通过练拳身体素质越来越好,人比以前精神了不说,小痛小病也没有了。”徐杏美说,她希望通过努力让越来越多人学习太极拳等传统武术,体验传统武术的魅力。

(通讯员 赵晓晨)