

封面人物

朱剑萍:体艺双馨演绎多彩生活

本报记者 洪漩

人物介绍

朱剑萍,绍兴市上虞区武术协会原秘书长,国家级社会体育指导员,中国武术陆段称号、国家一级武术和健身气功裁判员、绍兴市最美体育达人。生活中,她还热衷舞蹈艺术,曾多次公益为当地学校担任编舞老师。

“

8岁开始习武,17岁退役回到上虞少体校武术队担任教练……朱剑萍说自己也没想到一不小心投身体育事业,居然就干了一辈子。年轻时候的她带着运动队在竞技之路上披荆斩棘争金夺银,如今则投身全民健身事业,成为组织群众参与体育赛事活动的领头羊。作为上虞健身气功领军者的朱剑萍说,能带动越来越多人参与健康运动,比自己获得金牌还要高兴。

忙碌工作之余,朱剑萍也有自己的兴趣爱好。学生时代的她便 是 学 校 里 的 宣 传 骨 干 力 量,尤 其 喜 欢 编 舞,甚 至 现 在 还 有 不 少 幼 儿 园、中 小 学 都 邀 请 她 去 编 舞 授 课,为 孩 子 们 的 艺 术 梦 想 启 航。体 艺 双 馨 的 朱 剑 萍 用 一 颗 赤 诚 之 心 绘 就 多 彩 生 活。

”

壹 一时兴起促成终身项目

朱剑萍出生于1967年,据她回忆,开启武术生涯纯属意外。“8岁时,听说浙江省武术队在上虞成立了武术基地,出于好奇,我就去看看。”就是这一眼,朱剑萍便被吸引住了,看着队员们精神抖擞摆开架势,英姿飒爽、气势逼人,她一下子着了迷。回家了都念念不忘。

或许是冥冥之中注定,没多久武术队便来到她所在的小学招生,她第一个报名,她的决定也受到了家长的支持。“就这样,我自己也没想到,一不小心让武术成了我的终身项目。”

12岁时,朱剑萍被推荐进陈经纶体校继续学习。这期间,她不仅是队员,甚至随着年龄增长,开始担任助教,辅助教

练带着师弟师妹们训练。有时候还要去青少年宫、原浙江农业大学、浙江中医药大学带学员训练。

在陈经纶待了5年后,积累了一些执教经验的朱剑萍于17岁回到上虞少体校,开始担任武术队教练,并开始致力于推广弘扬中国武术文化。

带了十多年队伍的她后来接受新任务,转项柔道。“一开始对柔道一窍不通,我便四处取经,先后去了温州队、省队学习。站在他们的教练身边拿着笔记本一点一滴记录基本功、专项技术、身体素质的训练方法。我还买了很多书,看了大量影像资料,进行理论学习,丰富教学体系。”凭着武术基础,她上手很快,后来还顺利考出



了一级裁判员证,在各种大赛上多次执裁。而她所带队伍也后来居上,在市级乃至省级的比赛上一路高歌猛进。“要办好一件事,就必须全力以赴。”

贰 十余年致力于武术普及

后来,机缘巧合之下,朱剑萍再度回归武术队担任教练,且兼任上虞区武术协会秘书长。在其位,谋其责,负其责,尽其能,彼时的朱剑萍开始思量如何发挥协会作用,让更多人参与运动健身。

她回忆,上世纪八十年代,出来晨练的人很少,仅能见到个别人在公园打打太极拳。“打太极是个不错的运动项目,可以在全上虞进行推广覆盖。”朱剑萍说干就干,她再度回到

陈经纶体校学习太极拳拳法、理论、内涵等知识。并且学成归来后建立太极拳公共服务体系,培养一支稳定的太极拳骨干核心队伍,完成社区乡镇太极拳辅导站的基本覆盖。

如今,除了太极拳,她还十几年如一日致力于在上虞推广健身气功。如今,作为上虞健身气功的领军人物,少体校健身气功站站站长朱剑萍兴奋地告诉记者,经过十余年的普及推广,锻炼人数大幅增加,骨干

队伍不断壮大,上虞健身气功运动的竞技水平显著提高,组织建设也日趋完善。如今,上虞区的健身站点在省、市举办的健身气功比赛中技术水平趋于领先地位,已多次代表浙江省参加全国比赛。

就在记者联系采访期间,朱剑萍还忙着晚上加班带队训练。“太极拳队和健身气功队伍连轴转,既要备战四体会,也要为参加上全运会选拔而努力,忙并快乐着。”

叁 创作舞蹈融入体育灵性

朱剑萍告诉记者,自己生活的大部分时间都围绕着群众体育的推广和普及,有动力也有压力。不过,她却乐此不疲,“我喜欢和大家一起快乐锻炼,认真训练。”她享受这种忙忙碌碌的生活,甚至还挤出时间投入其他的爱好中。

或许大家不知道,朱剑萍其实还有另一重身份——编舞老师。她告诉记者,学生时代,

她就是学校里的文艺尖兵,宣传骨干力量。多年来,她一直都保持着唱唱跳跳的爱好。时至今日,还时常受邀给本地中小学和幼儿园等邀请,前去进行编舞授课。

体育赛场和舞台幕后截然不同,不仅要有过硬的实力,还需要一定的审美。朱剑萍凭借多年积累养成的艺术造诣,在创作舞蹈中融入灵魂。“编舞需

要注重构思美、音乐美、动作美、形象美等,各方面都到位了,才能让整个舞蹈呈现出饱满的状态。”

每当孩子们登台表演并且站上领奖台,那一刻便是朱剑萍的高光时刻。“我在体育的专项上获得过不少奖项,早已感觉习以为常。但是每次带着孩子们一起,看到他们获取荣誉时兴奋的笑脸,我都觉得倍感荣耀。”

导读

初夏,建德乾潭镇山水运动C位出道

<<<B3

夏日话游泳

<<<B4

