

学雷锋纪念日

自费建队、公益授课 社会体育指导员刘红儿:邻里健身的大家长

在舟山普陀区广场舞中,海城歌舞队小有名气,时常参与当地送体育下乡公益活动。这支队由队长兼教练刘红儿出资组建,“我是省级社会体育指导员,带着大家一起跳舞,一起运动,是我的责任。”

曾经的“幼教”老师 如今的“灵魂”舞者

3月5日是“学雷锋日”,这两天,刘红儿正带着队员去街道、社区参加广场舞演出。“比较重要的节日,我们都会组织一些活动,忙完一个接着准备下一个,已经习惯了。”刘红儿说。

2008年,刘红儿担任街道社区的文化指导员工作,业余时间组织周边居民参与文体活动,“我从事幼教行业,文体方面有一定特长,常常带着大家培训声乐、排舞。”

退休后,刘红儿将生活的重心转到自己热爱的广场舞上,计

划组建一支自己的舞蹈队。“跳广场舞可以锻炼身体,还能陶冶情操,我想带动身边有同样爱好的人一起运动。”

2018年,刘红儿找了两个朋友“入伙”,并取了个响亮的名字——海城歌舞队,日常训练内容包含广场舞、有氧健身操、秧歌等。刘红儿还用自己的退休金购买音响、U盘、道具。在舟山市普陀区沈家门鲁家峙鲁西社区广场上,每天都能看到她带领学员练习的身影。

作为教练兼队长,刘红儿总是悉心教授队员广场舞的技巧和要领,耐心指导每一个动作,从步伐到转身,从节奏到表情。渐渐地,越来越多人慕名而来,团队发展壮大至百余人。

带领团队参与公益 自筹善款传递爱心

“我做这一切是为了公益,图个开心。”刘红儿不仅深入各地参

与广场舞公益教学,还担任当地老年大学民间艺术班舞蹈班的班长,定期为学员们授课。

出于对公益事业追求,刘红儿成立了一支海城日新志愿服务队,在推广、宣传全民健身理念的同时,进行科学健身指导,参与体育公共设施的维护,场地清洁以及敬老服务。此外,刘红儿团队还与贫困学校建立联系,为四川万源小学捐赠了价值数千元的羽绒服。“团队每年都会自筹善款,参与到一些公益项目中。”

刘红儿在团队里还兼着摄影、摄像,目前正在学习短视频剪辑,想通过社交媒体吸引运动爱好者加入。“作为一名省级优秀社会体育指导员,推广全民健身理念,带领大家加入运动中是我一直要做下去的事情。”跟他一起跳舞的姐妹们觉得,刘红儿就像是他们的大家长,传授健身理念,带动大家一起运动。

“90后”MVP 成村队“领路人”

七八岁开始和篮球打交道,小学加入校队打比赛,曾代表富阳区多次参加各级篮球赛,带领灵桥队夺得富阳区第六届百村篮球赛冠军并当选MVP,如今还成立了自己的少儿体适能训练中心……33岁的吕允炫,20多年来未曾中断过打球这件事,一步步走出了自己的篮球之路。

受父亲影响,吕允炫从小开始打篮球,在球还拿不稳的年纪,他小小的身影就总出现在球场边。“我父亲很喜欢打球,经常参加富阳的篮球赛,他打比赛的时候我就在边上看,中场休息时会去捡捡球、投投篮,梦想着有一天也能像他们一样上场打球。”

带着对篮球的热情,吕允炫先后进入学校校队。之后作为篮球专业特招生,他进入了绍兴文理学院。17岁时,他第一次代表富阳出战杭州市篮球联赛,并且首战就获得了冠军。

“能明显感受到社会性球赛对抗性更强,很多球员并没有经过专业训练,野路子多,不按套路出牌,经常打得我措手不及。”为了尽快习惯这样的比赛方式,他会特意去篮球场打“野球”,找找球感。

值得一提的是,在去年的富阳区第六届百村篮球赛中,吕允炫作为队长带领灵桥村队,在面对强敌东洲队,且不被大多数人看好的情况下,摘得桂冠,成为那届百村赛上最大的“黑马”。

今年的百村赛预计还将在9月份举行,吕允炫会继续带队参加。好成绩的取得,让球队获得了前所未有的关注,也意味着球队将面临更大压力。作为队里的组织后卫,也就是一支球队的“大脑”,吕允炫知道自己身上的责任,但他并不希望对于胜利的追求,磨灭了对打球的享受。

“我现在30多岁了,对我来说,打球可能更多的是一种兴趣爱好,并不像以前那样执着于输赢。”他说。

5年前,吕允炫辞去原来工作,成立了一家少儿体适能训练中心,专门针对3到6岁孩童的体能训练。“看到身边有太多缺乏锻炼的孩子,我就想着用自己的专业知识,帮助孩子们提高身体素质,学会坚强和勇敢。”



服务总动员

3月5日是我国第62个“学雷锋纪念日”。这两天,我省社会体育指导员投身于形式多样的全民健身志愿服务活动中。泰顺县游泳协会志愿者现场教授市民学习急救知识;天台县街头太极协会走进风景秀丽的白衣山,表演自创节目《太极剑对练》;岱山县海岬跑团协会来到县体育馆开展健身指导,并清理周边环境。

通讯员 胡海胜 姜陈财 黄明宏

世运会速度轮滑国家队选拔赛海宁“开战” 缺乏“争抢感”,但他们闯进国家队

3月5日,世界运动会速度轮滑国家队选拔赛在海宁国际轮滑运动中心举行,来自国内的顶尖速度轮滑高手展开激烈较量。

从海宁速度轮滑队走出的队员周晴在短距离女子组别中发挥出色,最终以总积分75分稳居该组第一,正式入选国家集训队,这也是她第五次入选国家队。起速、蹬地、收摆腿、滑进、摆臂……在速度轮滑1000米争先赛中,周晴以1分30秒953的成绩冲过终点线。“这次的状态

比之前好了很多,已经接近自己的最好水平。”周晴坦言,由于选拔赛各项目均采用个人计时赛,虽然规避了其他因素的干扰,但在赛场上缺少争抢感,因此很难在成绩上有所突破。“对这次的成绩还比较满意。”

中国男子速度轮滑项目上的第一个境外世界冠军张振海也出现在了赛场,最终拿下短距离男子组第一名并顺利入选国家队,“本次选拔赛聚集了全国速度轮滑项目的顶尖选手,能取得这样的成

绩,也是前期积极训练和充分准备的成果。”

在赛事仲裁孙昕祥看来,本次选拔赛是一场真正意义上的高水平运动员之间的较量。他认为,个人计时赛制不仅考验运动员的技术水平,也对他们在心理素质上的自我调整有很高的要求。“很高兴看到运动员们完成自我突破。”

本次比赛分男子、女子两个组别,设200米计时赛、500米+D争先赛等项目。

(通讯员 戴瑞雪 褚晓强)