

在家锻炼赶不上刘畊宏直播?其实,你的家门口可能就有公益健身私教,他们是健身健美项目的社会体育指导员。为了更好地指导大家运动,他们还在不断提升自己的技能。6月21日到23日,江苏省健身健美项目一线社会体育指导员技能再培训在扬州举办,共70名一线社会体育指导员参加了培训。该培训由江苏省体育局主办,江苏省社会体育管理中心、江苏省社会体育指导员协会、江苏省健身健美运动协会、扬州市体育局承办。培训后,这些一线社会体育指导员将把新技术、新理念带到家门口,让健身健美融入大家的生活。现代快报记者了解到,目前江苏全省已有34万社会体育指导员。

现代快报+记者 蔡梦莹 徐苏宁

家门口的“刘畊宏”来了

江苏34万社会体育指导员教你正确运动



培训现场 江苏省健身健美协会供图



陈颖琦是一名兼职社会体育指导员 受访者供图



陈颖琦在社区进行社会体育指导 受访者供图

34万社会体育指导员免费教大家正确运动

什么是社会体育指导员?江苏省社会体育管理中心主任孙谦表示,全民健身离不开科学指导,大众迫切地需要好教练来帮助自己提升运动技能。这也是社会体育指导员存在的意义。

国家体育总局于2011年出台的《社会体育指导员管理办法》(以下简称《办法》)显示,社会体育指导员是指不以收取报酬为目的,向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务,并获得技术等级称号的人员。这也意味着,这群拥有“十八般武艺”的人,是我们

家门口的“刘畊宏”,免费教大家正确运动。

孙谦介绍,目前,社会体育指导员分为四个层级:三级社会体育指导员、二级社会体育指导员、一级社会体育指导员、国家级社会体育指导员。

现代快报记者了解到,《江苏省全民健身实施计划(2021—2025年)》中也对社会体育指导员提出了要求,到2025年,每千人拥有社会体育指导员3.6人。

“就目前来看,全省有社会体育指导员34万余人。他们擅长的项目各不相同。”孙谦介绍,“社会

体育指导员多由志愿者兼任,呈现出一些老龄化的态势,指导的项目也集中在广场舞、打太极、舞龙舞狮等。但随着大家感兴趣的项目越来越年轻化,比如现在喜欢街舞的人越来越多,这样一来对于年轻力量的需求也越来越大。我们希望有更多的年轻人加入其中。”

去哪儿找社会体育指导员?孙谦告诉现代快报记者,他们经常会出现在社区、公园里,指导大家打太极、跳广场舞等。如果市民有需求,可以咨询所在区体育局或者所属街道的相关科室。

健身教练开直播,6000多人在线跟练

眼下,越来越多的年轻人喜欢运动,其中一些年轻人还加入到社会体育指导员的队伍中来。80后周伟就是其中一位,他是苏州一家健身工作室的负责人,同时也是中国健美协会认证的高级健身教练。

10多年前,周伟就开始经营健身工作室。他发现,许多健身爱好者在锻炼时存在误区。为此,他去参加了社会体育指导员的培训,提升自己技能的同时也能更好地帮助其他人正确地健身。目前,他已经拿到了健身健美二级社会体

育指导员证书。

周伟住在苏州市吴江区,他主要在辖区内的企事业单位开展社会体育指导。“我印象比较深刻的是巡特警大队的几个小伙子,他们跟我说,健身好几年了,最近专攻胸肌。我一看动作就知道不对。胸肌也分上中下三部分,但按照他们的方法练,只能练中部的肌肉,达不到效果。我就教他们正确的办法。”在定期进行社会体育指导之后,不少人纠正了动作,也对健身越来越感兴趣。

疫情期间,居家健身火了起来。周伟告诉现代快报记者,苏州市健身健美运动协会组织了一批专业的健身教练开直播,教大家健身。“协会跟我说,最多的一次,有6000多人在线跟练。这个数据对我们一个地方协会来说,很不错了,说明大家都有健身这个需求。”

下一步,周伟也决定拓宽范围,走进街道社区,借助小区的运动健身器材,给居民现场做指导,带领更多人走上运动健身之路。

家门口的“兼职”私教,还能指导做康复训练

80后的陈颖琦是常州市的一名兼职社会体育指导员,本职工作是沿江高速常州芙蓉服务区的工作人员。

他开始接触健身领域还是在7年前。“我经常开车,老是有腰酸背痛的毛病。在别人建议之下,我就跑去健身,还顺便报了健身教练的培训班,想系统学习提升一下。”没想到,陈颖琦的健身之路就此开始了。

“我自己也没想到,健身能给人带来这么大的变化,至少腰酸背痛很少有了。”之后,陈颖琦进一步钻研学习,拿到健身健美一级社会体育指导员证书。

从2021年初开始,他定期为

常州市钟楼区南大街街道怀德苑社区提供社会体育指导。陈颖琦告诉现代快报记者,现在不少小区都配备了体育健身器械。“和社区居民交流下来发现,好多老年人不会用或者用得不对,达不到锻炼的效果。我要做的就是指导他们用起来,用得好,让社区居民在家门口就能锻炼健身。”

除了在社区定期开展培训讲座外,让陈颖琦印象深刻的还有同社区的一名85后。“她的身体状况和一般人不太一样。她之前骑电动车出了交通事故,右膝受伤,一直在做康复训练。她通过社区找到我,让我帮忙指导做康复。”一年多来,在陈颖琦的指导下,这名女

子受伤的右腿肌肉恢复得不错,也养成了健身锻炼的习惯。

运动无止境,学习也无无止境。每当有社会体育指导员的技能再培训活动,陈颖琦基本都会主动报名参加。“这次培训既有理论又有实践,让我受益匪浅。社会体育指导员面对的是更为广阔的群体,不同群体的健身需求也不同。就比如老年人适合进行安全系数更高的有氧运动,有健身基础的年轻人可能更偏向力量训练,有基础疾病的要从医生处方出发制定运动计划。”陈颖琦告诉现代快报记者,要将学到的新技能、新理念运用到社会体育指导中,让体育健身可以走进大家的生活,全民共享运动乐趣。

天天出彩

体彩排列3(22167期)			福彩15选5(2022167期)			福彩快乐8(2022167期)		
中奖号码:2 9 9	投注方式	每注奖金	中奖号码:8 9 10 11 14	奖等	每注金额	本期销售额:10227万元	开奖时间:2022年6月26日	开奖号码:
直选 1129注	1040元		特别奖 903注	4840元		4 5 12 18 22 29 40 44 45 47		
组选3 1934注	346元		一等奖 903注	233元		48 51 54 60 63 64 66 67 73 74		
组选6 0注	173元							
体彩排列5(22167期)			福彩双色球(2022072期)			体彩鸡毛信 买体彩大乐透指定复式票 不中也有奖 江苏体彩正在开展大乐透“买指定复式不中也有奖”活动。活动期间,凡在省内实体店购买大乐透指定复式票且未中奖的,购彩者可凭彩票至省内任一体彩门店兑付赠票。在活动首期大乐透开奖中,江苏中出8注一等奖。 苏彩		
中奖号码:2 9 9 3 7	奖级	每注奖金	红球号码:5 14 15 16 18 32	奖级	每注奖金			
一等奖 107注	100000元		蓝球号码:12	一等奖 7注	7505272元			
体彩7位数(22096期)			福彩3D游戏(2022167期)					
中奖号码:0 2 3 7 4 4 9	奖等	每注金额	中奖号码:7 8 3	奖级	每注金额			
特等奖 0注	0元		江苏中奖注数	每注金额				
			单选 612注	1040元				
			组选3 0注	346元				
			组选6 2125注	173元				
体彩7星彩(22072期)								
中奖号码:4 1 3 8 9 3 + 9	奖等	每注金额						
一等奖 1注	5000000元							