

退休后身兼三项体育工作,自掏腰包组织比赛 戴金荣:愿当老年体育推广者,掀起运动热潮



在海宁有一位年近七旬的老年体育达人,不仅将乒乓球、柔力球玩得很溜,更是气排球顶尖“高手”,从2014年开始,他先后五次参加全国气排球之乡比赛,带领海宁柔力球队屡获佳绩,他就是戴金荣。

Part 1 退休生活因忙碌而精彩

今年69岁的戴金荣每天6点不到起床,洗漱完、吃好早点便来到位于市区人民路的市体训馆打气排球,开始了他一天的生活。他说,退休后的生活虽然忙碌却充实。现在,他主要负责协助街道做好老年人体育事业发展

工作和海宁市老年体育协会的日常工作,此外,他还在海宁市老年大学授课,教授乒乓球、柔力球。

从2014年开始,他先后五次参加全国气排球之乡比赛,三次代表嘉兴市参加浙江省柔力球竞技赛,均表

现出色。2017年至2019年,他带领海宁气排球队在嘉兴地区比赛中获得三连冠,这是历史性的突破。此前,他还被评为浙江省老年体育达人,他身边人都为此竖起大拇指,直夸“实至名归”。

Part 2 与运动的缘分由来已久

乒乓球、气排球、柔力球一直是戴金荣的强项,而与乒乓球的“缘分”,更要从他年少时开始说起。在戴金荣学生时代,就特别喜欢打乒乓球。早些年,他在黑龙江牡丹江市参加支援工作时,因为乒乓球打得好,还成为当地市体校的乒乓球教练。

上世纪80年代,他回到海宁,成为一名普通的工人。在这20年间,他始终没有放弃乒乓球,担任厂里工会主席期间,大力推广乒乓球运动。同时,工作期间他还和舞蹈结了缘,之后,自费学习拉丁舞、伦巴、恰恰等舞种。

2009年,市文化馆在寻找舞者

参加浙江省中老年人排舞比赛,一眼就相中了多才多艺的戴金荣。从队员招募到舞蹈教学,戴金荣都一手包办了,教学、排舞、训练,他一个不落。“当年,就只有海宁队伍是由16个男队员组成的。”戴金荣回忆,在那次省赛中,他们在中老年人队伍中取得第二名的成绩,获得金奖。

Part 3 辐射正能量“点燃”身边人

近年来,随着海宁市全民健身工作的不断推进,有着深厚群众体育基础的戴金荣也逐渐成了老年体育运动推广人。为提升老年人参与全民健身的积极性,他不断努力着。

每周二、四是市体训馆免费向公众开放的日子。每次,戴金荣都会与球友约好一起去训练,但他总比别人早到半个小时并开始练习。大家见他刻苦练习的样子,深

深被感染,都积极参加训练。除了自己带头练,去年开始,戴金荣陆续创建了多个微信群,“一方面可以约大家一起打球,另一方面也方便大家交流。”

想要提高水平,参加比赛、和高水平队伍切磋技艺也十分重要。为创造机会,2015年,他组织了海宁市气排球邀请赛,除本地4支队伍,还有来自德清县、南湖区的队伍,一共6支队伍打循环赛。为了这次比赛,

他花费了约4000元。另外,有时候参赛他看到队伍的服装不够统一,又自掏腰包买队服。其他零零碎碎的开销,更是数不胜数。

当问及为什么要做这项全民健身推广工作,他笑着说:“因为喜欢体育运动,也希望把体育带给更多人,这也是结交朋友的一个途径。”他希望通过自己的努力让越来越多老年人爱上体育,享受运动。

(通讯员 胡晓琳)

一边互诉衷肠一边强身健体 绍兴快乐柔力球队 成员姐妹情深似海

旋转、跳跃……一颗简单的小球,在她们手中却可以绽放出别样的魅力。她们就是绍兴柯桥区马鞍镇镜海社区的“网红”——一支越活越年轻的“快乐球队”。

“你是我的小呀小苹果儿,小呀小苹果儿……”近日,来到镜海社区文化礼堂一楼,只见10名身穿粉色上衣、白色裤子的阿姨随着音乐舞动,在她们手中,一颗红色的柔力球在球拍上滚动、跳跃,划出一道道完美的抛物线。

站在队伍中央的是球队领队兼老师——娄美娟。她也是第一个将太极柔力球这门艺术带入镜海社区的人。今年50多岁的娄老师一辈子与音乐、舞蹈为伍,热爱各类健身运动。去年3月,在她和社区文化礼堂管理员梁鑫的筹备下,镜海社区成立了这支以退休阿姨为主力的健身队伍,其中年纪最大的成员今年已68岁。

一首歌曲跳毕,阿姨们红扑扑的脸上绽放出开心的笑容。“太极柔力球是一种全身运动,每天跳跳,可以锻炼身体。”沈美红阿姨说,跳了一段时间后自己的颈椎病、腰骨病都好了不少。“除了锻炼身体,大家退休生活越来越丰富,心态也比以前好多了。”

一旁的阿姨们连忙补充道,自从有了这支健身球队,她们就像有了自己的“娘家”。如今,每天早晚,成员们风雨无阻前来训练,在汗水中一起学习成长,彼此间建立了深厚的友谊,不是姐妹胜似姐妹,家里有什么事互相倾诉开解,和儿子儿媳的关系也更融洽了。

“别看这是一颗简单的小球,要掌握它却并不容易。”热情的沈美红阿姨说,“这个球就像泥鳅一样,稍不注意就会从球拍上滑落。”为此,娄老师想了一个办法,让初学的成员们对着床练习,这样就算球掉了,也不容易在床上滚来滚去,可以减轻大家捡球的负担。“柔力球主要靠手臂、手腕和腰部的力量。”她说,为了练好这套运动,成员们除了固定练习时间外,常常在家里抽空练习。

从最简单的“左右摆动”“八字环绕”等基础动作到如今的“盘头”“背后翻拍”,日益进步的技术背后离不开大家辛勤的付出。去年6月,也是球队成立之初,每天中午12点,成员们都顶着烈日坐公交车去绍兴市区培训,这样的日子坚持了大半年。后来大家有些基础了,便请老师把视频拷下来,再跟着视频一起学习,就这样一步一步打下了扎实的基础。

如今,这支健身球队还参加了多场市、区级的太极柔力球比赛,并荣获多个奖项。而且,她们还成了镜海社区民星艺友社的骨干力量,常常跟着梁鑫一起前往各村居社区演出。近期,她们还将前往上虞文化走亲,将快乐健身的精神传递给当地的居民。

(通讯员 张影)

刚柔并济

9月8日,“壮丽七十年 新时代文明实践”2019年新昌县中老年人太极系列展示活动在西部中学体育馆举办。来自全县各乡镇街道的23支队伍近400人参加。

通讯员 张益东



短消息

@海宁

本报讯 近日,海宁市经济开发区(海昌街道)金利社区居家养老服务中心为9月份生日的老人举办集体生日会。生日会上大家聚在一起做体育互动游戏,拍集体照,唱生日歌,丰富了老年人的生活,让他们感受到社区大家庭的温

暖与关爱。(通讯员 顾祺祯)

@兰溪

本报讯 9月9日,以“展老年乒乓球风采成果,喜迎献礼祖国70华诞”为主题的兰溪市老年活动中心2019年首届老年乒乓球内部积分赛在兰溪市老年活动中心落幕。

本次赛事旨在为丰富活跃兰溪市老年文体生活,增强健身意识,激发全民参与运动,开拓搭建以球会友,广交朋友,切磋球技,增进友谊的平台和空间。最终,葛喜元、傅跃新、施建荣,荣获男女混合个人单打的前三名。

(通讯员 胡瑞初)