

打破年龄壁垒,实现“童叟共享” 海岛门球老将,让比赛、教学两不误

提起严克庆的名字,在舟山体育圈可谓小有名气。这位61岁的海岛“老顽童”,练习门球15年,算是大器晚成,参加省内外各种业余比赛,成绩斐然。“门球不仅能够锻炼身体,还能愉悦心情。”严克庆因为玩门球,缓解了颈椎病、风湿病,吃药也少了。深刻感受到门球的益处,严克庆就开始致力于将门球向更大范围推广。

去年7月,一次偶然的机会,严克庆邂逅同为门球爱好者的金华体育达人刘彦,不仅在门球技艺上进行切磋,也探讨了门球的发展方向。“门球这项运动其实不算小众,但年龄层方面倾向中老年。”严克庆认为,门球应该打破年龄壁垒,争取做到“童叟共享”。

这两年,严克庆开始免费“收徒”,培养门球苗子,进社区进校园,拓展门球受众。在舟山各大海滨公园,经常能看到门球民间赛热火朝天的景象,而严克庆也是那里的常客,

并将公园作为开展门球交流、教学的集结地。

严克庆说到,舟山公园的门球场素有“花园式”门球场之称,周围风景秀美,有山有水,让来到这里的门球爱好者赞不绝口。“这么漂亮的场地,一边比赛,一边还能赏景,不亦乐乎。”教学过程中,严克庆从基础教起,再循序渐进,夯实技战术各层面的能力。

“门球虽然运动强度不大,但非常考验手脑合一,对于球路的设置与推理,有点类似于斯诺克的战术。”严克庆说起门球来头头是道,“门球素有‘浓缩版高尔夫’的美称,要运用全身各部位的肌肉,更要根据场上不同的形势,来设置、布局每一环节的战术打法。”

在严克庆等门球老将的努力下,舟山更多的年轻人甚至青少年参与到门球运动中来,进校园活动也初显成效,门球逐渐开始全龄化。当地

不仅有很多青少年门球队队伍,而且在小学生校园门球技术培训方面也领先全省,舟山定海的册子中心小学,已经开展门球运动4年了。

不仅如此,严克庆等人也积极组织门球交流赛,与省内外的球队过招,受益匪浅。“我们的教学也讲究与时俱进、博采众长。”严克庆介绍,与国内顶尖选手交流比赛后,也发现不少门道,比如门球单打、双打、团队赛各有不同:“双打比赛,要有一定的战术配合,否则会实力大减、互相拖累。”原本练惯了单打的选手,就算水平再高,也打不了双打,而双打选手的配对,讲究实力均衡,技战术理念要有效融合,打起双打比赛来才能心灵相通。

接下来,严克庆也计划制定一套更适合各年龄都可推广的门球训练方法,因地制宜、因材施教,让门球运动更加流行。

(通讯员 王刚 刘文良)

运动汇

时尚运动不只属于年轻人 温州轮滑“智匠” 闪转腾挪青春不老

都说轮滑是年轻人的运动,但年近60的顾国成却不同意。这位温州时尚大爷,早在20多年前,就接触到轮滑运动,不仅一见钟情,更一发不可收拾。

初秋时节,在温州健康运动汇开幕式上,顾国成和队友用精彩绝伦的轮滑表演,征服了全场观众。顾国成是轮滑动作编排师,除了硬桥硬马的扎实基本功,还拥有脑洞大开的丰富想象力。“我认为技术是一方面,但作为大叔级轮滑爱好者,必须用创意与经验来加分。”顾国成由于年龄偏大,很多高难度动作未必能胜任,但他想出来的点子却让队友们能够游刃有余地展现轮滑之美。在顾国成看来,集体轮滑秀,成员间默契的配合,动作的设计创意,是更为重要的元素。“水平高的队员起到挑大梁的作用,新手以配合为主,不一定要刻意追求动作的难度,关键是别出心裁,最终呈现出的效果好,才是王道。”顾国成说。

顾国成的外甥,也因为他爱上轮滑,而且还会滑板、滑冰,带轮子不带轮子的,都玩得很溜。看着外甥的进步,顾国成不禁回想起自己的轮滑初体验,他直言“那是几十年前的事儿了”,虽然记忆有些模糊,但那些摔跤的疼痛感恍然如昨。“一开始练习轮滑,摔跤是难免的,膝盖、脚踝,不是磕破,就是扭伤。”不过,性格倔强的顾国成完全不在乎,从哪里摔倒,就从哪里爬起来,继续练。

从基本功,到难度动作,顾国成一路走来,一直不服输更不服老。独乐乐不如众乐乐,后来顾国成与志同道合的朋友,一起组队参加各类比赛和表演,从社区的到县市,都有他们的身影。而能够编排动作的顾国成更被称为“轮滑智匠”,扮演了军师的角色。“我会一直坚持轮滑,直到跑不动为止。”顾国成坚定地说。

(通讯员 程羽姿)



篮球“老炮”

上周末,金华一场别开生面的“老少篮球对抗赛”上演,73岁的谢仲春成为最受关注的人物。素有“篮球老炮”的谢仲春在与小伙子的“斗牛”中不落风,大展风范。

通讯员 陈铭振

让老项目焕发新生 黄岩空竹奶奶:健身锻炼不忘文化传承

在台州黄岩,你能经常看到一位银发奶奶在快乐地抖空竹,她就是71岁的赖梅香。“我的外祖父、外祖母也是空竹高手,家庭传承之下,我一直玩了几十年。”赖梅香说起空竹头头是道,空竹的历史、工艺、技法……娓娓道来,仿佛是一部空竹的“活历史”。

“光说不练假把式,你看,我会很多技法。”赖梅香不仅能把空竹抖得声震如天,还能把锅盖、壶盖抖得上下翻飞。十几岁的时候,她便开始接触空竹,在赖梅香看来,抖空竹是一

项表演技艺。“三分靠天赋,七分靠努力,易学难精。”抖空竹集娱乐性、游戏性、健身性、竞技性和表演性于一身。退休之后,赖梅香选择了担任社区的文体工作人员。“当时社区想活跃居民的业余生活,征求我意见时,我提议发展空竹文化。”为了把抖空竹技艺发扬光大,十几年来,赖梅香和同好们成立一个兴趣小组,在课外活动时间教孩子们抖空竹。起初,兴趣小组只有6个人,现在参与的有几十人。

赖梅香把记忆法运用到教授空竹技法中,她编了抖空竹7字诀。在教孩子们抖空竹时,她通过7字诀,教孩子们快速记住抖空竹的技术动

作。几年来,在赖梅香的带动下,街道成立了空竹队,带动了几百人参与到抖空竹这项全民健身活动中来。“抖空竹抖出了生活的气氛,让大家品味到别样的滋味儿。”

随着空竹运动的普及,打麻将的人少了,邻里街坊关系越来越融洽,大家都说是赖梅香帮大家伙儿找到了健康和谐的生活方式,可以舒舒心地过日子。

当然,除了健身的作用,赖梅香也将空竹运动上升到中国传统文化传承的高度上:“空竹存在了上千年,我希望下一个千年,空竹还存在,而且继续发扬光大。”

(通讯员 黄瀚诸 林嫣蕙)



常青树