

三球推广达人的体育情节

海宁七旬老人

自掏腰包办比赛



随着疫情防控形势向好,近日海宁市各个体育场馆设施逐渐热闹起来。在乒乓球、气排球、柔力球的体育场地设施旁经常能看到一位老人——今年70岁的戴金荣。这些项目都是他的强项,从2014年开始,他先后五次参加全国气排球之乡比赛,还带领海宁柔力球队多次取得了不错的成绩。



A 退休后身兼三项工作 他是老年体育达人

今年70岁的戴金荣以往每天都在6点不到起床,洗漱完、吃早点便来到位于海宁市区人民路的市体训馆打气排球,开始了他一天的生活。“疫情期间暂时停止了外出训练,都转到自家当中。”

戴金荣说,退休后的生活虽然忙碌但却很充实、快乐。现在,他主要有三项工作,协助街道做好老年人体育事业发展工作、负责海宁市老年体育协会的日常工作,以及在海宁市老年大学

授课,教授4个乒乓球班、1个柔力球班。

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,获得不错的成绩;2018年他带领海宁柔力球队在全省比赛中获得第三名;2017年至2019年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。2017年,他还被评为浙江省老年体育达人。

B 从“三球”到体育舞蹈 他与群众体育缘分深

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”,要从他年少时开始说起。在戴金荣读小学、初中时,他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,他成为当地市体校的乒乓球教练。

上世纪80年代,他回到海宁,成为一名普通工人。在这20年间,他始终没有放弃乒乓球,大力推广乒乓球运动。同时,工作期间

他还和体育舞蹈结了缘,自费学习拉丁舞等舞种。

2009年,市文化馆在寻找舞者参加省中老年人排舞比赛,便找到了戴金荣。从队员招募到舞蹈教学,他都一手包办了,教学、排舞、训练他一个不落。在那次省赛中,共有43支队伍,他们在中老年人队伍中取得第二名的成绩,获得金奖。

这一次的成绩,彻底将戴金荣与群众体育事业紧密联系在了一起,开始了他的“三球”之路。

C 自掏腰包组织比赛 他成老年体育推广达人

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当地老年体育运动“推广人”。

以往每周二、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,深深被他感染,都积极参加训练。除了自己带头练,从去年开始,戴金荣还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,除了自己练,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。

当问及为什么要做这项全民健身推广工作,戴金荣笑着说:“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。”

(通讯员 胡晓琳)



“指尖上的体育课”让学员收获满满

老年大学打造“空中课堂”

让学员“动”起来

窗外阳光明媚,宁波市民宁芬彩准时坐在电脑前,全神贯注地听着屏幕里老师讲授瑜伽的技巧。作为鄞州老年大学的学员,她如今也赶上时髦——学会上网课了。

为满足老年人在疫情防控期间的学习需求,实现停课不停教、学习不延期,我省各地老年大学纷纷开辟网络“云课堂”教学,极大方便了老年学员的学习生活,尤其是各类体育课程也受到了学员的热捧。

超七成的学员进入网上平台学习

鄞州老年大学未能如期开学,学校也逐渐引导学员们通过“网上课堂”开展各种课程网上学习。据统计,目前有超过70%的学员进入平台学习,玩转智能手机班、体育舞蹈、瑜伽、太极等热门课程学习的注册学员人数占比较高。

据了解,“网上学堂”包含云课堂、短视频、秀风采等板块;“云课堂”是专为老年人设计的在线移动课堂,它不受时间、空间、地域限制,内有十万集免费课程可供学习,包含舞蹈、养生、运动等众多内容;学员们还可以录制自己的学习表演视频上传到“秀风采”板块,与他人共同学习交流,展现自我。

“虽然没去学校,但学习氛围依旧浓厚。”宁芬彩每天都会到“网上课堂”学习瑜伽、手机、排舞课程。她说,每天微信群里

学员们各抒己见,共同进步,就像上课一样热闹。

“指尖上的老年体育课”打通最后一公里

“桂子老师开课了!”“辛苦桂子老师!”近日,在丽水市的老年朋友口中,多了这么一位体育“红人”。“桂子老师”是丽水老年大学体育舞蹈老师赵桂杰。“受疫情影响,学校暂时停课。在特殊时期,我们通过抖音、微信等多渠道打造‘空中课堂’,利用移动互联技术打通服务老年学员最后一公里,进一步丰富老同志精神文化需求。”丽水老年大学相关负责人说。

为了让学员们在家也能上舞蹈课,“桂子老师”创新教学方式,利用抖音平台开启直播教学,每周上课6天,每次上课1小时20分钟。截至目前,已开设50多堂课,累计观看人数达到近2000人次,并建有2个微信交流群,供540多人学习交流,并提供线上指导。“扣1”“点赞”“打卡”……随着直播课堂的开展,这些当下时髦的网络用语也时常出现在老同志口中。

据悉,为进一步丰富老同志“宅家”生活,学校还在“中共丽水市委老干部局”微信公众号开辟“空中课堂”,包含舞蹈、书画、音乐、体育等10余个学习板块,新栏目上线仅2天,就吸引了400余名新用户关注。

(通讯员 李 婷 张乐乐)



见面“抱拳”

近日,大运河武术文化联盟在74岁的“武术大家”陈顺安带领下,共同倡议武术抱拳礼,以抱拳礼为载体推广武术文化。这一倡议得到全国范围内十几位国家级武术专家的大力支持。图为,杭州拱墅区巩式通臂拳非遗代表性传承人,85岁老拳师毕瑞棠演示抱拳礼。

通讯员 姚靖雯