自掏腰包去学艺 单枪匹马赴赛场

68岁柔力球爷爷刚柔并济舞动青春

七彩人生

拿着形似网球拍的拍子,伴随着音乐节奏,两只小球在拍子间不断翻转、飞舞,但是无论怎么旋转,小球始终或紧贴球拍或在空中划出优美的弧线……在温州市工会大厦一楼舞台前的空地上,经常有一群快乐的退休阿姨拿着球拍"跳舞"。在教练黄洁民的指导下,她们认真学习柔力球双拍双球的技巧。近年来,温州出现了不少柔力球运动爱好者,其中,让人津津乐道的要数"玩转"双拍双球套路的"高手"——黄洁民。今年68岁的他,还是温州市老干部武术协会柔力球队队员。

难得一见的男选手

黄洁民是柔力球运动项目中难得见到的男选手,更是难得的好苗子。讲起与柔力球的"缘分",黄洁民说其实很偶然。2016年,在马鞍池公园锻炼的他,看到一个大姐,一个人拿着一支拍子,在津津有味地"玩"单拍柔力球。一拍一球一旋转,他越看越有趣,从此与柔力球结下了不解之缘。

一个月后,他就慕名找到了温州市老干部武术协会柔力球教练白洁老师,加入温州市老干部武术协会柔力球公益课学习球技。一学就上瘾,从此拿起球拍就没放下过。从单拍到双拍,为了学好表演套路,对老师教的动作要领,黄洁民日思夜想,吃饭睡觉都在心里琢磨。

从2017开始,黄洁民开始去各地参加全国柔力球教练员和裁判员培训班。这些学员证,见证了他对柔力球运动的"痴迷",也是他对"更高 更快 更强"的体育精神的追求见证。"这些培训班集合了全国最优秀的柔力球教练,经常有各种高水准的新套路展示交流。参加这样高水平学习班,一方面可以零距离接触高手,学到最新技巧,一方面也是退休后一种很好的旅游方式,边学边玩,一举两得。"

黄洁民(后排左三)

"单枪匹马"全国参赛

黄洁民还是为数不多的经常自费去参加全国、省、市柔力球比赛的"专业运动员"。很多时候,只有他"单枪匹马"代表温州去参赛。"独自一个人去参加全国大赛,不仅是为了和高手同台竞技,测试自己的水平;更重要的是想通过自己的参赛,在全国大赛里,展示和提升温州柔力球运动的实力和形象。"黄洁民说,每次参加比赛,听到"温州代表队"这几个字在赛场响起来,他就很开心了,觉得自己的参赛很有意义。

"夏练三伏、冬练三九",黄洁民每日坚持学习、练习套路动作技巧,练出一手高超的"手上功夫"。近视六百多度的他,平时都戴着近视眼镜,可在"舞"动柔力球时,经常摘下眼镜,凭着手感就能稳稳当当地接、抛球,动作流畅,姿态优美。

在黄洁民看来,柔力球是一种特别适合中老人强身健体的运动。场地要求小,公园、小区花园都可以锻炼;器械价格低廉,不易损坏,一套300多元的器材能用好几年。"最重要的是,它是一项全身性的运动,可以使人体的颈、肩、腰、腿得到全面的锻炼。尤其是双拍双球,对预防老人痴呆衰老有极大好处。"

(通讯员 毛鲜艳)

花甲"阿妹"不停步 传播武学在路上

近日,金华体彩中心举行的"红动金华 温暖有光"系列活动启动仪式在金华江滨社区举行,舞台上由姚卸妹领衔的健身气功节目让现场观众大饱眼福。年近60岁的姚卸妹是国家级社会体育指导员,健身气功国家一级指导员,她不仅功夫了得,还是体育事业的热心推动者。

姚卸妹的老家在婺城区沙畈乡,老家有练拳的风气,姚卸妹从小跟在旁边偷偷学。2003年,陪女儿到市区读书,姚卸妹在公园里看到有人练拳,心里痒痒的,再度勾起了她的功夫梦,她先后学了岳家拳、南拳、翻子拳、太极拳等。

肯下功夫,又会钻研,又有一定的武功基础,学了几年,姚卸妹开始在各项比赛中崭露头角,先后在省第三届农运会获得两金一银、省国际传统武术比赛中获得拳、刀、棍全能第三名。现在姚卸妹是市武术协会常委副秘书长、健身气功协会副主席,她把更多精力放在传统武术和健身气功的推广上。

练习武术、健身气功,对姚卸妹的身体大有裨益,精气神十足。姚卸妹回忆,有一次她在商场上厕所不小心踩空台阶,狠狠摔了一跤,因为有一定的武术基础,她懂得落地时如何自我保护,没有受伤。

姚卸妹将大部分时间、精力花在武术、健身气功教学上。每周要到老年大学上三堂健身气功课,到老年开放大学上课,还要到老年体协上健身气功公益课,周末还要教授南拳:"我经常在课堂上说,要把自己会的东西都教给大家,让更多人喜欢上武术、健身气功。"

除了上课,姚卸妹经常参加体育社团"五进"活动。这些年,姚卸妹参与培训一级、二级、三级社会指导员1000余人,学员更是多不胜数。在姚卸妹心中,未来最值钱的三件事就是,"我很健康、我能让别人健康、我正在传播健康的路上。"

(通讯员 叶 挺)

短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州市门球协会召开2021年工作会议,明确目标努力打造舒适宜人的球场、文明有序的赛场,坚持抓好老年门球运动的普及与提高。

(通讯员 蒋本德)

@绍兴

本报讯 日前,绍兴市第十一届老年人运动会开赛,13支代表队115人参加了首场象棋、围棋交流赛。最终杜大田、李水木等20名运动员获得个人优胜奖。

(通讯员 张志强)

@温州

本报讯 日前,温州市第八届老年人运动会开幕,首项赛事乒乓球项目在平阳县举行,共15支代表队180余人参赛,最终鹿城代表队问鼎混合团体冠军。

(通讯员 魏 华)

@嘉兴南湖

本报讯 昨日,嘉兴市老年人庆祝建党100周年体育健身系列活动兜球交流赛在南湖区举行,希望以比赛为契机,更好地丰富基层特别是农村老年人体育健身活动。

(通讯员 杨 茜)