

舞的华丽邂逅球的灵动 小小太极柔力球 一招一式见真功

见习记者 董 艳

一副类似羽毛球拍的特制球拍,一只彩色的小球,和着一段传统的民乐。在清晨的公园,你是不是会经常见到一些大爷大婶们在跳这个“球操”?

这是一项什么运动?其实,你只要仔细瞅一眼那个印有太极图案的球拍,就应该猜得到。是的,这就是近年来在国内很多城市的“中老年圈”广泛流行的太极柔力球。它将太极运动圆润柔和、自然流畅的特点体现了出来,讲究刚柔相济、细腻悠长。

在江山,有支老年柔力球队,队长兼教练何灵芝是国家级社会体育指导员。练球20年,不仅自己努力精进,还带起了一支团队,向社会展示太极柔力球的魅力。何灵芝说,太极柔力球这项运动是中国古老智慧在运动中的灵动体现。现在的她,特别渴望通过团队的展演,吸引更多走进这小小太极球里的别样洞天。

结缘 培训班后的坚持

音乐响起,58岁的何灵芝手中的球拍开始舞动起来,时而翻转到头顶,时而穿梭在腰间。令人惊叹的是,球拍上的小球始终很“听话”,好似牢牢地“吸”在球拍上跟随着律动。一副球拍一个球,“摆翻绕翻”“头上平绕”“正反抛接”“8字绕环”……何灵芝和队友们不断变换动作,还互相空中抛球,动作流畅自如。

“玩柔力球就是锻炼身体。”何灵芝笑着说,“其实练这个很有讲究,有太极拳功底的人学起来就快。另外,练这个在活动手脚的同时,能够让大脑运转起来,不僵化。”谈话间,何灵芝向记者传授了练柔力球的“秘诀”和功效。

柔力球运动自2000年被中国老年体协推广应用以来,一直是作为一项民族特色体育运动项目流行在民间。2001年,一次偶然的机,何灵芝代表江山老年协会参加了浙江省老年体协举办的柔力球培训班。就此和柔力球结下了缘分,“从那会儿开始,我天天钻研柔力球技术,身体状态越来越好,我还领着身边的朋友一起学。有一次,为了参加衢州老年体协的一个展示活动,我硬生生在半月内,让十几个从没拿过球拍的学员掌握了一套标准表演套路,这批学员也成了江山柔力球队的骨干。”

苦练 “球舞合一”真功夫

何灵芝一直坚信,生命在于



何灵芝将柔力球的灵动融入太极剑

运动。习练太极柔力球,于身心都是极大的放松,“不过刚开始练的时候,还是需要掌握很多技巧的。迎、引、抛是太极柔力球运动的三大要素。通过用弧形引化的方法将球抛来抛去。既可以单人独练也可以二人对抛或几个人互传或隔网竞技。”

别看现在的一招一式酷炫得不行,但这背后是何灵芝20个年头来的坚持练习。在一遍遍的练习、一次次的掉球中,球感一点一滴逐渐累积。“记忆中,不知道捡过多少次球。”

当柔力球打到高段位,比拼的可不只是技巧与动作,更有排舞走队中的创作。“太极柔力球是一种‘球舞合一’的体育项目,控球和编舞都要出新出彩。所以,打柔力球不是一朝一夕的功夫,坚持下来你才会真正发现这个独特球类的特色。”

何灵芝说,现在适合老年人的项目很多,但柔力球似乎有特别的魅力。“许多学员对于柔力球抱有很大的热情,几乎每个来学习的都会喜欢上这项运动,学了之后也会一直坚持,他们的这种态度感染了我。”队里有个学员名叫缪建红,几年前退休便加入到老年体协健身队,今年3月底接触到柔力球后爱不释手,天天拿着拍子不停地练,现

在已基本掌握了一套练习套路,八字绕环和抛接等技术,“像她这样的学员,在我们的队伍里还有很多。我想,这就是柔力球的魅力所在吧。”

期待 更多人积极参与

在全体队员的努力下,江山老年柔力球队战绩累累,曾获得过浙江省女子体育节柔力球集体自编套路县级组一等奖,双人和单人二等奖,衢州市老年体协柔力球比赛一等奖,衢州市体育大会规定和自编套路优胜奖等等。

何灵芝目前最大的愿望,就是希望更多的朋友爱上柔力球,加入到练习柔力球的队伍中来,“柔力球对整日伏案工作和学习的人最有健身效果,可以治疗肩周炎、缓解颈椎疼痛,对人体关节很有好处。柔力球并不是专属于老年人的‘养老’运动,年轻人打起来会更漂亮!”

不过,她也坦言,由于学习柔力球有一定难度,练习者尤其是初学者要有毅力,而且不能急于求成,必须将基本功练熟练透,每个动作做到位,否则还是达不到锻炼的目的。对此,何灵芝笑着总结了入门“诀窍”：“做好捡1000次球的准备,每次捡球也是锻炼,捡完你就学会了。”

太极柔力球:刚柔并济 老少皆宜

本报综合报道

时下的公园里,太极柔力球逐渐流行起来。这是一种全身性多方位的运动,不受场地、年龄的约束,可以使颈、肩、腰、腿等得到均衡全面的锻炼。

太极柔力球,顾名思义,“太极”是这项运动的根本和生命。它一改硬性击球方式,以画弧、旋转、翻身、转体等动作为主。将一个直径约5厘米的黄色小

球放在球拍中,随后整个人伴随音乐,像做体操一样运动起来,似太极刚柔并济,舒缓柔和。太极柔力球圆弧轻划,看似软弱无力、轻松自在,然力度拿捏、方位掌握均耗损巨大,一场球下来,轻则汗流浹背,重则腰酸腿软。

太极柔力球是一项无论中老年还是少年、青壮年都适合的轻灵柔和的运动,练习时,尽管

肢体在运动,但是肢体高度放松,又因练习时拍内随时要控制一个小球,所以注意力需集中在控球上,使大脑皮层在部分区域都处于保护性抑制状态,得到积极性休息。因此有人称柔力球运动类似于大脑皮层的体操。

由于练习太极柔力球几乎所有动作都是在转圈走弧、旋圆中完成,每一动作都要集中

精力,由眼神到肢体一气呵成。这样就减少了外界因素对大脑的干扰,在练习中强调的精神内守。

太极柔力球这项运动目前主要受众群是中老年,同时,全国已有数十所高校在教学中开展了此项目,许多学生特别是女学生开始接触并喜欢上这项运动。

