

游泳、皮划艇、桨板样样精通 金华老人从旱鸭子“晋级”水上运动高手



七彩人生

游泳、桨板、皮划艇、龙舟,这些看起来很潮的运动项目,章瑛样样在行。2014年退休后,章瑛开始学游泳,从零起步,凭着自己摸索成为游泳健将,只要有时间就积极参加各类赛事。之后,她凭着一腔激情,入“坑”桨板、皮划艇运动,以赛代练,成为金华桨板运动界的“大咖”。

如今,她又结缘龙舟运动。她说,喜欢水上运动,无关年龄,只关热爱;不问白发,只问心境;让运动成为习惯,让平淡的退休生活变得更精彩。

激发潜能 退休后自学游泳

2014年,章瑛退休了,本着退休后锻炼身体、带得动外孙的心态,她开始自学游泳。

“我之前完全是‘旱鸭子’,根本没接触过游泳,甚至有些怕水,不过有目标有梦想就要积极行动起来!”刚开始,章瑛泡在泳池里,

看别人怎么游。泡了三天后,她果断办了游泳馆年卡,坚持天天去学游泳。

一年后,章瑛又开始学自由泳。之后,她凭着自由泳参加各类比赛,颇有收获。2016年参加横渡钱塘江;2018年参加21届

全国成人游泳锦标赛,均取得了不错的名次。她还参加市机关运动会,获得游泳接力赛冠军,100米女子B组亚军。在2018年中国·金华山水四项公开赛中,章瑛参加游泳项目,获得接力组冠军。

以赛代练 进修成桨板好手

2018年,建德举办皮划艇桨板邀请赛,有朋友偷偷帮章瑛报了名。之前从来没有参加过桨板比赛、被朋友带入“坑”的章瑛没有轻言放弃,赛前进行了突击训练,虽然以最后一名的成绩完赛,但用她的话说,“好歹比赛时没有

掉入水里,这就够了。”

有了这次难忘的经历,章瑛渐渐喜欢上了桨板运动,那种轻快如飞的惬意让她着迷。几个月之后,章瑛报名参加衢州全国桨板皮划艇巡回赛,并获得了桨板2000米绕标赛女子组亚军。

拿到名次让章瑛信心大增,从那以后,她以赛代练,逢桨板比赛必参加。基本上每周末,她都在外参加比赛,赛事最多的一个月,章瑛跑了温州、内蒙古多伦、黑龙江鸡西、青海玉树、北京5个地方参赛。

乐于分享 带动更多人运动

章瑛介绍,除了桨板,自己还十分喜欢皮划艇运动。刚开始学时,她师从永康皮划艇俱乐部教练、全国皮划艇冠军吕伟悟,每周末开车到永康学习。学习皮划艇两个月,章瑛就参加了海南三亚湾42公里皮划艇马拉松比赛。后来,金华市区湖海塘建立水上运动基地,章瑛加入了市水上运动

协会,每天风雨无阻,在湖海塘训练桨板、皮划艇,带动了一批热爱水上运动的市民参与。

如今,章瑛不仅是桨板业余运动员,还是桨板国家级教练,全国皮划艇、陆上赛艇初级教练员,国家龙舟一级裁判员。为了备战省第四届体育大会救生桨板项目,今年年初,章瑛受邀为桨板培

训总教官,每天练完龙舟后,她都要在三江六岸教感兴趣的市民学习桨板。章瑛还说,在自己的带动下,如今一家人都爱上了水上运动,两个外孙都会划桨板,自己87岁的老父亲还会在婺江上划双人艇,未来她希望能够更多人体会到水上运动的魅力。

(通讯员 叶挺)



刚柔并济

5月15日,建德市老年体协柔力球分会的100多名会员身穿统一的运动服,整齐划一地在新安江广场上训练柔力球的动作要领。

通讯员 宁文武

宁波模特奶奶的T台路

“好,很好,不要抢拍,抬起头肩膀打开,微笑。”日前,在宁波江北老年大学外滩分校(原中马分校),训练室中传来一阵阵整齐而富有节奏感的脚步声。一位女子走在队伍前面,步伐轻盈,身姿优美,这就是徐美丽,她出生于1961年,身高174厘米,是宁波最早的一批模特。

“1988年,我和朋友一起去参加模特考试并成功入选。”徐美丽说,当时自己想从事模特工作,但

遭到了家里的极力反对,不得不暂时离开心爱的模特事业。

2011年,徐美丽正式退休,带着满腔热忱,重新回到了久别的模特行业。她到宁波老年大学报名,就读模特班和民族舞班,以此提升自己的专业素质。

与此同时,徐美丽不断登上各种舞台,锻炼自己的胆量,培育自己的台风。2016年,她参加“穿旗袍的女人”海选并获奖;同年7月,担任贵州六盘水“凉都旗袍文化

节”总秀导,负责指导选手们的动作仪态,此次旗袍秀参与者达到3011人,创下了吉尼斯世界纪录;同年9月,她还应美国休斯顿歌舞团邀请,赴美参加中秋晚会演出。

“打球、跳舞等运动方式可以让我们变得更阳光,更热爱生活,模特的形体培训能帮助我们变得更优雅,更有气质,所以我愿意把这些优雅的秘诀分享给更多人,帮助他们成为更好的自己。”徐美丽说。(通讯员 贺艳)

短消息

@温州

本报讯 日前,温州市第八届老年人运动会太极拳(剑)交流赛在龙港体育馆开赛,来自温州市各县市区的13支队伍共计136名运动员参加。据了解,本次比赛分男女组别,共设2个集体项目和6个个人项目,不仅丰富了老年人的体育文化生活,还进一步弘扬了中国传统文化,展示了太极拳的魅力。

(通讯员 陈庆丰)

@诸暨

本报讯 5月15日,诸暨市“体育进文化礼堂”活动在姚江镇梓尚阁村举行,来自诸暨市、镇老年体协的30多名体育爱好者为村民表演了广场舞、健身气功表演、越剧独唱、扇子舞、太极剑和大合唱等节目。

(通讯员 王晓铭)