人随歌舞 球伴脚动

汤利华:用可乐球传递运动快乐

本报记者 洪 漩

可乐球又称为可乐健身球,是一种相对小众的体育健身休闲球类运动。其特点为简单、健康、快乐。由于这项运动是人与球的互动性运动,可如散步之从容,也可如舞蹈之轻快,以“人随歌舞,球伴脚动,绵绵不断,节节相通,踢挑环绕拨抹停顿,内修外炼,身驰心融”为健身理念,适合多个年龄层运动。

近年来,我省不少地方一直致力于大力推进该项运动。其中天台白鹤镇自从将该项目引入后,在全镇各村落进行全面推广,还被浙江省老年人体育协会授予“浙江省老年人体育特色可乐球之乡”称号。这一切的背后离不开一个人,那就是可乐球教练汤利华。

天台白鹤镇可乐球队队员展演

A 从零基础到指导教练 她临危受命

近年来,白鹤镇党政班子、镇老体协、村老体协三级联动助推“可乐球之乡”创建,在可乐球场地建设、队伍组织、技能培训等方面取得突出成绩。目前共建设活动场地50余个,成立33支队伍,近500人,积极开展可乐球交流展示活动200余次,充分展示白鹤老年体育的风采和形象。

可是谁曾想,就在三年前全镇恐怕都没人接触过可乐球这个项目,而汤利华正是这个项目的首批体验者。

“2019年,天台老年体协说要组队参加台州市级的可乐球项目比赛,当时县里将任务落实到了白鹤镇,我就是当时组队参赛的成员之一。”汤利华告诉记者,彼时她连可乐球长什么模样都不知道。为了能担起比赛重任,她只能赶鸭子上架,率先到市里参加了可乐球培训。“体验后才发现,可乐球操开展起来要手脚并用,一招一式来不得半点马虎。”

经过学习,汤利华发现,踢可乐球能有效地调动腿脚、手臂、头颈、腰椎及身体各部位的运动节奏,使手臂手腕、腿脚及身体的其他部分相对运动,提高全身动作协调能力,特别是手腿配合能力,增强腿脚的支撑能力和灵活性。

B 可乐球健身队上线 12位队员加班加点为荣誉而战

经过一段时间培训后的汤利华带着学到手的“满满干货”回到白鹤镇,她也被当地老年体协指派为教练兼队长,召集了连她在内的12名队员,率先成立第一支可乐球健身运动队,开始积极操练起来。彼时,距离比赛仅有1个月的时间。

“时间紧任务重,我们在那一个月的时间里,白天晚上都找时间练。所有成员均表现出极大地热情,自愿利用休息时间进行练习。”汤利华感叹,可乐球看着简单,但是实际上踢得到位却需要一定技巧,尤其是搭配音乐,跟准节奏,让这个项目兼具和美感,更是需要大家一遍遍地反复磨合。

经过一个月加班加点的集训,学员们均掌握了该项运动的基本要领,能熟练展示规定套路,甚至还有一些学员主动提议编排更多的花样动作,尽情地表演。“从一开始方寸大乱地乱踢,搞得脚背都是瘀青。再到后来培养出球感和默契,大家付出了很多努力。”

最终,一番苦功没有白费,到了展示表演当日,现场伴随着动感的音乐,队员们神采奕奕,迈着轻盈的步伐、手握可乐球,时而正踢,时而侧踢,时而旋转,时而抛抱,一个个动作娴熟有力,呈现出一段段精彩的球舞操。充分展现了当代中老年人的健身风采,最终,汤利华和队友们捧回了一个亚军!

C 四处奔波培训讲课 在全镇掀起可乐球学习热潮

如今的汤利华还是天台县的可乐球二级裁判员,为了将该项目惠及更多百姓,她与队友义务深入各村进行教授和指导工作。

白鹤片区体育委员王金良正是汤利华的爱人,见妻子如此热衷全民健身工作,他也十分感动,并且身体力行地支持妻子。王金良说:“只要哪个乡镇有培训的需求,我妻子总会骑着个电瓶车赶去。每次都是晚上6点多到9点多,如果遇到天气不好,不方便骑电瓶车,我便会送她去。”王金良笑言,自从爱人变成“大忙人”后,他便接下了不少家务,“她能带着大家一起锻炼身体,丰富当地居民文体生活的同时发挥了自己的价值,何乐不为。”

白鹤镇老年协会负责人陆考标告诉记者,近年来,在各级老年体协的广泛发动和精心组织下,可乐球队伍从无到有,由少到多,不断发展壮大,俨然成为当地老年体育战线上的一支新生力量。而这一成果的背后离不开像汤利华这样风里来雨里去奉献在教学一线的可乐球教练员们的努力。

可乐球亮点多多 掌握了就快动起来

本报综合报道

◎适合进入家庭

可乐球运动对场地要求很简单,基本不受场地限制, 室内室外皆可,不像传统的运动项目对场地、器材要求比较高。简简单单一球一绳,轻巧方便,球连着绳,绳在手中控,幅度范围有限,因此基本不受场地限制,在哪都能踢,哪里都能开展锻炼,“在家就能踢”是可乐球的一大优势。

◎适用人群广泛

可乐球简单易学,灵活可控,可以随意踢,自由加上各种动作,也可配合上歌舞音乐按规范的动作要求踢。入门没有门槛,任何人都可以很快学会可乐球的基本动作从而快速入门,并喜欢上这项全新的健身休闲运动。可以根据年龄、自身素质和对有氧运动的耐受力,繁简均可、从容操练,时间可长可短,花样可多可少,老少兼益。另外由于球在手中控,省去频频捡球麻烦,所以也特别适合盲人等特殊人群通过踢可乐球来锻炼身体,利于创伤残人士和行动不便人群的健身和体质恢复。

◎动作像舞蹈

现在推广的可乐球提倡踢时与音乐节奏相配合,配合上歌舞音乐按规范的动作要求踢。集体表现更具魅力,结合可乐球来进行的集体艺术舞蹈表演新潮时尚、别有风味。采用舞蹈动作来踢可乐球,引人入胜的同时带来很高的观赏性。