

65岁绍兴老人公益培训柔力球,成为省级“先进” 陈桂芬:柔力球让我重拾青春

通讯员 金国炳 钱国良 本报记者 李笑莹



七彩人生

认真学习 成果斐然

与陈桂芬联系上时,她刚刚结束柔力球教学。“上午在越城区老年活动室,刚刚上完课。”已经65岁的陈桂芬,多年来一直坚持不懈地进行柔力球义务教学。柔力球要以柔克刚,看着很轻松,实际上却比羽毛球、乒乓球更有难度,参加过她的柔力球课程的学员们纷纷表示,陈老师的课程将柔力球的动作进行分解教学,上课轻松,学起来十分有趣,就不觉得有多难了。

早在2013年,陈桂芬就和柔力球结缘。“我在嵊州老年体协的时候就喜欢练习木兰拳、太极拳,当时柔力球在省里还处于刚起步阶段,并没有太多人去练习,我觉得这个项目很有趣,便去参加培训,并把所学教授给大家。”陈桂芬

在绍兴越城区,有位六旬老人结缘柔力球近十年,培养学员无数,她就是陈桂芬。多年来,为在全区推广和普及柔力球运动,陈桂芬毫无保留地将自身所学倾囊相授。前不久,她还被评为2017-2020年度全省老年体育工作先进个人。

说,为了让自己在最短时间内掌握柔力球的技巧,她常常上午上课,下午训练,把一天时间全部用在柔力球技术提升上。

练习柔力球以来,陈桂芬参加各大赛事和交流活动,并获奖无数,还成为国家一级社会体育指导员、老年人柔力球(套路)国家一级裁判员。

开展培训 悉心辅导

为了让柔力球运动惠及更多老年人,陈桂芬连续四年开展了柔力球公益课程,将套路中的动作进行分解教学,针对学员们不规范的动作进行详细讲解。“当老师就要对自己的每一个学员负责,要考虑面对不同的学员所应采取的不同教学方法,让大家更容易接受。”陈桂芬说。

2020年,面对突如其来的新

冠肺炎疫情,陈桂芬组织会员坚持疫情防控的同时开展培训锻炼,采用视频录播教学、在线直播教学等方式,吸引了不少全国各地的柔力球爱好者。近年来,陈桂芬一直致力于柔力球公益教学活动,柔力球培训每年一期以上,每期学员40人左右,全区1个镇、16个街道都有学员参加培训。

“到了我现在这个年龄,很多事情都想得开、看得透了。但是这么多年来,我为柔力球付出了很多,因为热爱,就是放不下,这项运动让我重拾青春。”执着于柔力球运动的陈桂芬,把这项运动紧紧地融入了自己的日常生活。“我希望能培养更多学生,吸引更多人参与,享受运动过程,快乐幸福前行,为绍兴柔力球运动的发展和普及作出自己的贡献。”



@金华

本报讯 日前,金华市老年体协在湖海塘公园举行木球分会成立仪式。协会力争使木球运动真正成为金华市老年体育的品牌特色项目。

(通讯员 郑杰)

@仙居

本报讯 日前,仙居县老体协地掷球协会和横溪镇老体协联合主办、溪头村老体协承办的2021年老年地掷球友谊交流活动在横溪镇溪头村举行。

(通讯员 郑汉标 周焕津)

@松阳

本报讯 日前,松阳县望松街道老年体协组织王村、石门两村150余名老年人,开展“庆祝中国共产党成立100周年老年人健步走”活动。

(通讯员 李德贵)

新年健步走

近日,“迎冬奥·庆新年”老年人迎新健步走活动在柯城区衢化街道滨一村社区举行。老年朋友们以积极向上的运动精神响应并支持即将到来的北京冬奥会,充分展示了当今老年人可敬可喜的精神风貌。

通讯员 吴铁鸣 汪金花



走出去考察学习 请进来参观交流 淳安建德老年人“三球”联谊

日前,建德市老年体协来到淳安参观亚运会山地自行车场、室内自行车馆及公开水域铁人三项比赛场地,并与淳安县老年体协进行了门球、地掷球、柔力球友谊赛,迎接北京冬奥、杭州亚运。

三球比赛在淳安县老年人体育多功能场地举行。天气虽冷但赛场热火朝天,地掷球、门球、柔

力球同时开赛。

门球项目的4支队伍进行了循环赛,运动员们沉着冷静,瞄准、击球、过门、撞柱,一气呵成,场内外传来阵阵喝彩声。柔力球竞技阵地上,运动员们动作行云流水,展现了老年人对柔力球的热爱,老有所乐的风采。地掷球场地上笑声更是此起彼伏,放松抛球、熟练靠球、精准抛击。

淳安县老年人体育协会秘书长余连迪表示:“我们要多走出去、请进来,通过举办更多有益于老年人身心健康的活动,努力营造更好的健身环境。”

建德市老年体协秘书长章志龙说:“我们多次走出去,学习兄弟单位的好经验,更好地推动建德市老年体育工作发展。”

(通讯员 徐兰花 卢新安 潘国峰)