

林萌:银龄舞者 柔力之韵



在青岛西海岸新区,老年体育运动如星光点点,光华熠熠,取得了令人瞩目的成绩。这一切的背后,是无数默默奉献的带头人,他们怀着对老年体育的深沉热爱和责任感,付出了辛勤的努力。林萌,青岛西海岸新区老体协东部操舞委副主任、柔力球队总教练,正是其中的佼佼者。

一次接触,终生爱好

2017年,林萌首次接触柔力球运动,回忆起当时的情景,林萌还历历在目。“当时,我觉得这项运动太复杂了,要保持球在球拍上不掉落,还要做出各种身体动作。”然而,在朋友的鼓励下,她开始尝试,“没承想,我从此便迷上了柔力球,这项运动仿佛是专为我设计的。”林萌笑着说。这其实得益于她早年在舞蹈和球类运动中的积累,“我从5岁起开始学习芭蕾舞,小学后,开始对球类运动产生了浓厚的兴趣,篮球、排球、羽毛球、乒乓球都是我的强项。在大学期间,我还担任过学校篮球队、排球队的队长。”林萌说。

凭借着这些优势和刻苦的训练,林萌迅速掌握了柔力球的技术和策略,并开始参加全国性的比赛,“然而最初,我仅是学习技术动作,直到2018年下半年的一次培训中,我才了解到柔力球除了动作要领,还有一套完整的规则。”自此,林萌不仅深入学习动作,也对理论规则进行了深入研究,“只有把理论规则吃透,才能把动作做规范;只有按照规则规范的要求,才能打出更美妙的柔力球。”林萌说。

带领团队,荣耀加冕

2020年,时任分管操舞的区老体协副主席姜丽在一次赛事中结识了参赛的林萌,被其优秀的林萌,被其优秀的



守正创新,推动老年体育事业的高质量发展

——青岛市西海岸新区老年人体育工作纪实

立足党政主导,展现新区老年人体育工作的新风采

四十载春华秋实,四十载披荆斩棘。今年,青岛西海岸新区老年人体育协会踏入了发展的第四十个年头。2019年12月,由胶南和黄岛两个老年体协合并为新区老年人体育协会。一路走来,新区老年人体育协会本着“健康快乐,幸福长寿”的工作理念,始终不移地坚守为老年人服务的初心,将促进老年人身心健康作为自己的使命。在众多领导的关怀和支持下,在一代代老体人无私奉献与努力下,协会取得了一系列显著成就。

目前,西海岸新区老年人体育协会设有东部和西部11个专委会;社区(村居)全部成立了老年体协;拥有各级各类项目裁判员、教练员、社会体育指导员8200人;各类项目活动队伍3000多支;全区共有老年体育活动站点3000多个;常年开展的项目有太极拳、健身气功、操舞秧歌、门球、乒乓球、气排球、台球、持杖健走、棋牌、钓鱼等,凭借丰富多彩的项目内容赢得了老年人的广泛喜爱。

近几年来,西海岸新区老年人体育协会积极拓展影响力,多次成功承办和参加了省、市,乃至全国老年人体育交流比赛,取得了优异的成绩。据统计,近年来参加市级以上交流比赛的优胜率达99%;尤其是刚刚过去的2024年,在参加全国和省市的37项比赛中,共荣获14个第一名、17个优胜奖、6个优秀奖。其中东部男子健身球操队一年内连夺国家和省、市四项桂冠,创造了西海岸新区老体运动新的历史纪录,被誉为区老体协的“战神”队,展现了西海岸新区中老年人积极向上、不断进取的精神风貌。

所有这些成就的背后,是每一位老体工作者辛勤的付出和无私的奉献。近日,记者对话西海岸新区老年人体育协会主席赵振全,深入了解新区老年体育工作的新方向。



赵振全

老年体育事业的进步,关键在于提供充足便利的基础设施。回顾过去几年,新区老年体育设施从无到有,从少到多,老年体育设施逐渐完善,基本满足了老年人对体育活动的需求。”赵振全说。

“在镇街和社区的老年体育设施建设上,我们得到了规划部门的大力支持。”

据悉,目前全区的旧村改造项目,都将老年体育设施纳入了整体建设计划,这不仅提升了老年人参加体育活动的便利性,也促进了老

加强基础设施建设,满足老年体育需求的新进展

年体育事业的蓬勃发展。

“在村级老年体育设施的建设上,我们得到了领导的重视以及区财政的大力投入。”赵振全说。目前,西海岸新区老年人体育协会拥有5个专用室内活动场所,总面积超过5000平方米,并有4个办公场所。各个镇街和社区基本建立了完善的老年人活动中心,基本形成了10分钟健身圈。

培训惠及万千老人,适老化项目引领健康新风尚

随着社会对老年人健康的日益关注,适合老年人的健身项目层出不穷。据悉,西海岸新区现有太极拳、操舞、门球、持杖健走等20余种健身项目。从传统的太极拳、操舞到兼具竞技和休闲属性的门球,这些多样的运动项目不仅满足了老年人锻炼身体的需求,还为他们的社交生活注入了新的活力。

“在积极参与方面,我们已经连续七次参加全区运动会开幕式的大型展演,每次组织上千人的大展演,场面壮观,令人震撼。《复兴的力量》《拥抱两岸》《共筑中国梦》等展演进一步展示了新区老年人的团结奋进、精神焕发、斗志昂扬的精神风貌,得到了社会的广泛赞誉。”赵振全说。

在开展老年体育工作中,培训

注重品牌战略,激发老年人参与活动的积极性

目创新等任务,为争创一流和长远发展奠定了坚实基础。

近年来,西海岸新区老年人体育协会年年有新思路,建立了工作品牌。“区老年人体育协会积极参与市级以上比赛交流,创建了8个全国优胜品牌和19个省市优胜品牌。”赵振全说。为进一步增强老年体育的活力,西海岸新区老年人体育协会专门制定了《关于进一步加强区中心队、老年体育品牌暨项目创编建设的意见》,成立了44支各类型的项目组。

在创新交流活动方面,年年有新理念。“我们每年组织一次全区项目创新交流和社会站点交流活动,通过活动在全区范围内选

行了升级改造,以满足日常训练和活动的需求。”老体工作就像生活,只有先安居才能乐业。”赵振全说。目前,西海岸新区老年人体育协会拥有5个专用室内活动场所,总面积超过5000平方米,并有4个办公场所。各个镇街和社区基本建立了完善的老年人活动中心,基本形成了10分钟健身圈。

我们指导,现在每天早晨我都带领队员们进行锻炼,现在大家基本熟练地掌握‘舞花’及劈、挂、拦、挑等各种刀法,动作要领也越来越整齐、规范。”据悉,这支陈氏太极春秋大刀队曾应邀参加了青岛市老年体协举办的太极拳剑交流比赛活动,在开幕式上进行了“春秋大刀”集体表演并获得成功,“现在陈氏太极春秋大刀已在西海岸新区扎根、开花、结果,成为一道亮丽风景线,我们也希望走出新区,走出青岛,在西海岸新区‘全国老年太极拳之乡’的金字招牌上,再添一笔,为宣传西海岸新区做出一份贡献。”赵振全说。

拔和培养各类项目的优秀创新人才,提高创新水平。”赵振全说。

据赵振全介绍,2024年全区老年人创新项目交流活动,有21个镇街的300多名老人参与了交流,展示了创新编的太极拳、健身球操、柔力球、秧歌、手杖操等项目。其中,黄岛的《高楼万丈平地起》、长江路的柔力球《千里江山图》等14个优秀项目,分别在第二届全区老年人体育健身大会和新区承办的全省老年人柔力球交流比赛开幕式上展演,受到高度认可。“只有勇于创新才能增强老体事业的动力活力和生命力。”赵振全表示。

高智荣、汤洪慧:银发伉俪燃情体育

在青岛西海岸新区中老年体育的社交圈里,高智荣和老伴汤洪慧是备受赞誉的志愿者夫妇,他们以热情与责任为老年体育事业倾注全力,为老年体育活动注入了新的活力。

发光发热,用实践追寻体育梦想



界的活跃分子,“她年轻时是胶南县篮球队的主力中锋,退休后,生活更加多姿多彩,不仅学习打台球、气排球,还热衷于唱歌跳舞走秀等,生活过得充实又快乐。”高智荣说。

夫妻两人都是热爱体育锻炼并愿为老年体育做点贡献的人。“我们都经历过生活的艰辛,如今生活水平提高了,我们有条件也有时间参与体育活动,我们也希望用自己的力量鼓励更多的人加入体育运动中,感受老年人体育协会大家庭的温暖。”高智荣说。

高智荣告诉记者,有次老伴回家跟他商量要为活动中心买一些气排球,“老伴在参与西海岸新区老年中心队的气排球活动时,发现球队训练时气排球数量不够,回家后她跟我商量,并迅速网购了20个气排球捐献给中心队。”高智荣说。像这样无私的善举,这对夫妇已做了许多。这些年来,他们自掏腰包用于老年体育活动场所的维护和器材购置,累计投入近9万元。“双珠公园的老年人体育活动中心有一座老楼,年久失修,出现了屋顶渗漏、门窗损坏、墙皮脱落等问题,对我们的活动造成了影响。在维修资金没有及时到位的情况下,高智荣夫妇急人所急,决定自己出资修缮这座小楼。经过与老年人体育协会领导协商,迅速确定了施工队伍,投入近6万余元对小楼进行了全方位的翻修。”

凭借着对体育的热爱以及出色的组织协调能力,退休后的高智荣继续发挥余热,发挥自身优势为新区体育事业贡献力量。

夫妻同行,用体育照亮慈善之路

高智荣的老伴汤洪慧,今年71岁,也是体育

本版撰稿:记者 岳硕