

## 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

雅气质和出众舞姿所折服,诚邀其到西海岸新区发展,担任新区老年人体育协会柔力球队总教练。她的加入,给柔力球队带来了新的活力。林萌的教学细致入微,她不厌其烦地讲解动作,并用生动的比喻将复杂的技巧简化,使队员们易于理解和学习。无论是清晨的公园,白天的活动室,还是夜晚的社区广场,她与队员们总是刻苦训练。

在经过一段时间的基本功训练后,林萌开始为团队量身定制战术。“我熟悉每一位队员的特点,我会根据她们的力量、技巧和敏捷度进行合理地搭配,使她们在比赛中形成互补。”2023年,林萌和她的队员们凭借自编的柔力球套路《千里江山图》在青岛市的比赛中获得第一名。“我是受到春晚舞蹈《只此青绿》的启发,决定创编一套柔力球动作。从音乐编辑到动作编排,再到音乐意境的体现,经过无数次的修改和完善。”林萌说。2024年,她带领团队以柔力球国家序列规定套路第12套《祖国万岁》在全国柔力球比赛中获得第三名,在山东省比赛中获得第一名。《“祖国万岁”将舞蹈美、音乐美和意境美融为一体,我们完美地呈现了这个套路。”由于这个套路对团队来说是全新的挑战,林萌反复研究资料和视频,深入理解编舞者的意图,然后不遗余力地教导队员们如何用肢体和技术来表达音乐的内涵。“虽然我们已退休,但我们仍需有一个爱好,特别是体育活动,这对我们的身心健康至关重要。我现在63岁了,但我觉得无论是外表还是内心,我都不觉得自己已经这么大了,每天都充满活力和阳光。”林萌笑着说。



2024年5月全国太极拳大联动西海岸新区分会场展示。



青岛西海岸新区第三届老健会开幕式。



在青岛西海岸新区全运会开幕式上,区老体协的千人太极拳扇展演。

# 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

“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人体育设施建设上,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。

“在区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。为促进新区门球运动的普及,西海岸老年人体育协会在各级领导的关心和支持下,在新区的东、西部分别新建了可容纳市区级比赛的4连片、5连片门球场,并在镇街对28个门球场进

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,还为他们社交生活注入了新的活力。

“在普及体育运动的同时,我们坚持通过培训和活动相结合的方式,激发老年人对体育锻炼的兴趣,促进他们身心健康的发展。像太极拳、操舞、门球等项目,每年培训的人数超过万人,有效地发挥了引领和促进作用。”赵振全说。

在开展老年体育工作中,培训

### 培训惠及万千老人,适老化项目引领健康新风尚

工作起着至关重要的作用。“通过专业的培训,老年人可以了解和掌握更多适合自己的运动方式,从而提高体育锻炼的参与度,减少运动伤害的风险。”赵振全说。

在普及培训方面,赵振全身体力行。在西海岸新区东部的市民广场,赵振全和他的“陈氏太极春秋大刀队”的队友们坚持每天晨练。“陈氏太极春秋大刀也叫青龙偃月刀,是陈氏太极器械套路中长兵器的一种,深受太极爱好者的喜爱。”赵振全说,“一开始成队时,人很少,大家做的动作也不规范,我们就邀请了在春秋大刀方面有深厚造诣的韩秀继老师给

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。

### 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支各类项目的思想过硬、作风过硬、技术过硬的区级中心队伍,承担了培训普及、对上比赛、品牌争创、项

“在新形势下,老年体育事业要不断发展,关键在于坚持创新。没有创新,老年体育就没有活力和动力。”赵振全强调。

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支各类项目的思想过硬、作风过硬、技术过硬的区级中心队伍,承担了培训普及、对上比赛、品牌争创、项

“在普及体育运动的同时,我们坚持通过培训和活动相结合的方式,激发老年人对体育锻炼的兴趣,促进他们身心健康的发展。像太极拳、操舞、门球等项目,每年培训的人数超过万人,有效地发挥了引领和促进作用。”赵振全说。



赵振全

### 立足党政主导,展现新区老年人体育工作的新风采

“老年体育事业的发展,在新时代背景下,需不断推陈出新,关键在于如何积极贯彻全民健身的国家战略,将老年体育的开展与新区的高水平发展紧密相连,同时,也融入服务群众生活的方方面面。”西海岸新区老年人体育协会主席赵振全说。近年来,西海岸新区老年人体育协会紧跟西海岸新区工委区委的整体战略,紧密结合实际状况,让老年人体育工作融入整个区域的建设中,体现出“四个融入”“四个聚焦”和“一个积极参与”。

“‘四个融入’是指把老年体育工作融入新区的政治、经济、文化和社区稳定等多个层面,并得到了上级老年人体育协会和新区领导的充分认可。”赵振全说。2024年5月23日,青岛市委常委、新区工委(区委)书记孙永红提出“老年体育要与社会志愿者、社会志愿组织有机结合”的指示,西海岸新区老体协立即响应,设立了老年人志愿服务队。2025年3月5日,在当年的老年人体育工作会议上,工委(区委)常委、组织部部长刘陆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。

## 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



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。”西海岸新区老年人体育协会副主席陈为善告诉记者。

高智荣夫妇的无私奉献得到了人们的赞扬和认可,多次受到老年体育协会的表扬和奖励,“虽然退休了,但我们积极参与体育活动,并为老年人体育事业奉献爱心。”高智荣说。

### 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