

老爸老妈动起来 精气神燃起来

热爱运动的青岛老年人在多项老年体育赛事上获奖



银龄生活

青岛早报 | 联合
市老年大学 主办

人物

1

王胜山 63岁 全国老年人体育健身大会网球交流活动优胜奖 一上球场就忘了年龄

蓝天白云之下,挥舞着网球拍,在网球场上奔跑、挥洒汗水,那击球的声音,那专注的神情,那健美的风采,让63岁的王胜山一直深深热爱和坚持着网球这项魅力无限的运动。“从退休前断断续续打网球,至今也快20年了,每次一打球,工作的压力和烦恼不翼而飞,回归专注清晰的思路。现在退休后更有充足的时间享受网球运动带来的快乐,生活也充满了阳光。”这是王胜山从网球中收获的快乐感言。

每天在照顾老人、外孙之余,下午时分步行20分钟到运动场上,专注地享受网球运动,是王胜山雷打不动的习惯,更是他最热爱和享受的生活方式。“你看,老年人打球,一到球场就忘了年龄。”王胜山向记者介绍,球场上还有好几位70多岁的球友,看大家在网球场上那种积极奔跑、不服输的劲头和团队精神,让人深受感染。“打场网球比赛,就像让我们重返了青春年少,很有朝气!”王胜山开心地笑道。

在王胜山看来,打网球对身体有很多好处,它是一项全身性挥拍运动,从心脏到大脑,以及肩、胸、臂、手、腰、膝盖、脚,一直到肌肉、韧带都要参与进来。“要打好网球,必须要有一定的身体储备和练习积累,一旦入迷,网球运动能给你带来很多的快乐、健康和友谊。”在球场上,王胜山也结识了许多球友,大家相互交流如何避免运动损伤,如何提高技能,网球运动为王胜山退休后的社交生活打开了另一番天地。

运动为老年人带来新的思想理念,新的激情和热情,每年青岛市老年体育协会都会根据多项全国、省市级别的不同赛事,积极组队,号召符合条件的老年人参赛,到全国各地交流学习。“上个月我参加全国第四届老年人体育运动大会,我们的心态正如大会的口号一样,‘我参与 我健康 我快乐 我幸福’!”王胜山说,这次团队外出比赛,青岛团体和个人都取得了不错的成绩,更激发了大家的信心和兴趣。“网球这项运动,让我们身心健康延年益寿,我会一直热爱下去,希望一直能打到八十岁。”王胜山对记者说。

人物

2

李洪建 65岁 李沧区老年体协太极拳一队教练 让更多人感受太极拳魅力

每周有三天前往李沧区老年体协的活动室“带学生”;另外,每周在老年大学上三节超级热门抢手的课;每天早上5点40分出门、6点半准时带领几十人在公园练习……65岁的李洪建是许多太极拳爱好者心中最尊敬的“老师”。退休十年间,李洪建感觉自己的生活好像更忙了,几乎都被太极拳填满了,但因此而带来的充实、满足感,让她乐在其中。

昨天上午,李洪建在老年大学的太极剑课堂上,带着“姊妹们”认真地走步、练剑。“您先休息一会儿吧,喝点水再继续。”李洪建的课堂上还有几位70多岁的老人,她关心地对老学员们说。而学员们也对李老师报以深深的感激,休息时间给她递水递水果,诚恳的交流和聊天让李洪建感觉大家是真正的“姊妹情”。“李老师的课太火爆了,网上选课三五分钟就没了,我能抢上特别高兴,所以一节都不落。”一位老年学员兴奋地说道。在大家伙儿看来,李洪建教太极有自己的“一套”,跟别人不一样,对于零基础学员,她总是先从基本功开始,先练走太极步,根据标准的动作练上几天,往往就会发现“腿上有劲了”。接下来的每一种太极拳套路循序渐进,42拳、八段锦、杨式太极拳、迷踪拳、精武操、风云扇、六首四象等,李洪建如数家珍,也把它们一点点耐心地教授和传递给身边更多人。

“我是太极拳的真正受益者,所以30多年来一直乐于学、勤于练,现在特别高兴身边有了越来越多的同行人。”李沧公园广场上,每天早上最多时有100多人的大集体跟随着李老师,一起学习、进步、分享,老老少少们以对太极拳的热爱开启一天的舒心生活。李洪建回忆,自己30多岁时有一次带孩子到公园玩,看到有人在练习太极拳感觉非常喜欢,萌生了自己也试试的想法。“现在网络发达,资源也非常多,我们可以方便地看视频学习,以前可难啊,我就买书,对着书上一套套练,一点点自己积累总结。”现在李洪建的启蒙老师已经年近90岁,她自己也在多年的勤学苦练中成为了“行家”。而最明显的变化是,她的身体素质越来越好,修身养性心情好,她年轻时落下的腰痛等各种身体问题,已经消失不见,长期练习太极拳,让她拥有了健康充实的生活、积极向上的精神状态和朋友们相聚一起的快乐。

5月8日,山东省第五届老年人运动会太极拳(剑)比赛在日照举行,全省21个代表队经过3天的激烈角逐,青岛代表队冲出重围成为“大赢家”,不仅荣获42式太极拳第一名,42式太极剑第二名两项集体金奖,还获得了体育道德风尚奖、个人单项六金二银的优异成绩。这些成绩背后,都离不开李洪建老师的心血和付出。“每次比赛或表演后,自豪感和成就感就油然而生,能让更多人感受太极拳魅力,觉得特别有意义。”李洪建说。



人物

3

张建 55岁 第五届山东省老年人运动会柔力球团体金奖 打出不一样的拼搏竞技感

拿着形似网球拍的拍子,伴随着音乐节奏,两只小球在拍子间不断翻转、飞舞,但是无论怎么旋转,小球始终或紧贴球拍或在空中划出优美的弧线……在李沧区老年体协的专业场上,柔力球这项应时而生的太极化的球类运动,吸引了不少爱好者,张建便是其中之一。她告诉记者,太极柔力球是一项新兴的、具有民族特色的体育运动项目,由运动者手持一种特制的拍子和小球进行运动,在运动体系上,分为竞技和套路两大项。而她从退休后正式学习开始,便选择了柔力球竞技,刚刚参加山东省老年人运动会柔力球团体赛归来的她还难掩喜悦,“特别感谢李沧区老年体协为我们提供的活动平台、比赛机会,让我们能在退休后接触柔力球这项有趣的运动。”

收力、发力、接球、送球……每一个动作、每一个姿态,既讲究优美,又要求和谐,既可以活泼,又追求平稳,可以说柔力球是一项既健体又健脑的体育运动。张建曾在退休前接触过羽毛球运动,因此有一定基础,但比较而言柔力球运动要求更高超的“手上功夫”。“2018年,刚开始学习时,白天到体协上课,回家后也要一直练,经常对着镜子‘抠动作’,对着墙面打,一练就是大半天。”张建笑言,功夫不负有心人,一颗小小的柔力球,在她的舞动下,逐渐变得乖巧又灵巧,也让她积累了更多经验,而大家也在运动中强身健体,充满活力。

“柔力球运动重点要求动作的规范性,所以每个人的成绩都离不开团队间互相纠正,还需要很多人陪练、送球,更离不开老年体协给我们提供出去学习比赛的机会。”张建说,每次外出交流或培训,队员都是在台下用手机录下其他省份老师的视频,留作回来参考学习。

据悉,李沧区、市北区等多个区市被中国老年人体育协会授予“全国柔力球之乡”称号,我市代表队也多次在全省和全国柔力球比赛上斩金夺银,展示着青岛老年人的良好风貌。在张建心中,她希望将来了解和热爱柔力球的人越来越多,尤其是柔力球竞技运动,她愿意为柔力球的推广发挥自己的一份光和热。



扫码加入
早报银龄俱乐部

观海新闻/青岛早报记者 杨健 图片由受访者提供