名师“空降”厦门指导骨干学员

市老体协举办桌上冰壶球骨干集训营，助推该项运动发展

创建老年人健身康乐家园
联合主办：厦门市老年人体育协会 海西晨报社

高华老师授课，学员们认真聆听。 记者 晋君 摄

晨报讯（记者 晋君 通讯员 范红英）小小冰壶球在桌面滑行、碰撞，比拼的是选手们的策略和技巧。近日，全国桌上冰壶球推广组核心导师高华“空降”厦门，指导厦门市老体协桌上冰壶球骨干集训营的50多名学员，提高他们的技术水平。

据市老体协桌上冰壶球推广组组长曾华勤介绍，高华老师有丰富的专业经验，为集训班骨干们解开这项兼具趣味性与竞技性桌上运动的技巧“密码”，推动项目加速发展。

记者看到，高华一到场就迅速融入学员中，她以亲切的态度和专业的教学瞬间拉近了自己与大家的距离。她从“2024桌上冰壶球竞赛规则”讲起，通过生动的实例为学员们讲解了一些容易混淆的知识点。随后，她深入学员们中，仔细观察学员们的持壶姿势、发力方式以及投壶角度，为大家进行技术动作指导。针对存在的各种问题，她都能精准地指出来，并给出改进建议。比如，有的学员投壶时发力不均匀，导致冰壶球的运动轨迹不稳定，高华就亲自示范正确的发力动作，让学员模仿练习。

在战术指导方面，高华展现出丰富的经验和独到的见解，她通过分组对抗，让学员们在实战中感受各种战术的运用。每一局比赛结束后，高华都会召集学员们围在一起，对比赛进行复盘。

学员们纷纷表示，经过高华老师的战术指导，他们对桌上冰壶球运动有了全新的认识。学员陈阿姨说：“高华老师的指导真是让人受益匪浅。之前我们在练习中遇到的很多问题都迎刃而解。”

高华老师的指导让学员们得到了一次难得的学习机会，也为厦门桌上冰壶球运动发展注入了新活力。

相关新闻

高殿社区举办桌上冰壶球友谊赛

晨报讯（记者 晋君 通讯员 陈厚明 陈缘）4月15日，湖里区殿前街道高殿社区老年人协会组织了首次桌上冰壶球友谊赛，共有8支队伍参赛。

市老体协桌上冰壶球推广组派出裁判、教练员共3人到现场指导，为学员们示范投壶动作。经过激烈的角逐，殿前二队获得第一名，寨上二队获得第二名。

据了解，桌上冰壶球运动正在湖里区殿前街道高殿社区悄然兴起，成为老年人群体中的热门话题。今年2月，高殿社区老年人协会举办了首期桌上冰壶球培训班，开启了社区老年文体活动新篇章。紧接着，第二期、第三期培训班本月分别在高崎、殿前举行，截至4月中旬，已有近百名老年朋友参加培训，积极投身到这项充满趣味性与挑战性的运动中。

高殿社区“两委”、社区老年人协会领导对桌上冰壶球运动高度重视，不仅是该运动的组织者、推动者，也是参与者，他们与老年朋友一同参加培训、练球，体验桌上冰壶球的魅力。

据悉，从首期培训开始，社区老年人协会就着眼该项运动长远发展，为社区辖内4个分会的老人购置了18张冰壶球桌，让他们能够在“家门口”切磋技艺、锻炼身体，为他们日常训练提供了便利。

当年守护海疆 退休热心公益

潘宜龙从军25载，在公安战线奋战17年，退休后投身志愿服务、应急救援

晨报记者 晋君
通讯员 李文炳

昨日，在厦门环岛路附近海边，一群身着橙色救生衣的救援队员正在进行急救演练，队伍中一位鬓角花白、精神矍铄的老人格外引人注目——他就是67岁的退役海军中校潘宜龙，也是十方应急救援队中的老大哥。

从军25载，而后在公安战线奋战17年，先后荣立5次“三等功”，退休后投身公益事业，潘宜龙用无私奉献写就忠诚与使命的人生篇章。

抢修舰艇 荣立“三等功”

1976年12月，18岁的潘宜龙高中毕业后在老家安徽安庆入伍，成为海军东海舰队原厦门水警区护卫艇上的一名战士。彼时，他服役的舰艇常年在厦门到诏安海域执行巡逻、护渔护航、演习等任务，他先后担任枪炮长、副艇长、指导员、副教导员等职务。

潘宜龙回忆，在炮艇上的生活很艰苦，当时没有空调、冰箱，无论是刮风下雨，还是骄阳暴晒，一日三餐战士们都得蹲在狭窄的甲板上吃饭，舱室空间狭窄，只能窝在60厘米宽的小床上睡觉。

1994年，部队在漳州东山海域举行演习，时任某舰艇修理所所长的潘宜龙为检修舰艇忙得不可开交。一次，一艘舰艇突发严重故障，他临危不乱，带领团队连续奋战抢修48小时没合眼，为该舰艇顺利参加演习提供了保障，他因此荣立个人“三等功”。

转战警营 坚守17载

2001年，潘宜龙转业到厦门市公安局第二看守所工作，他将军人的严谨与韧劲带入警营。

一直以来，潘宜龙都有早起游泳的习惯。2008年的一天，他在环岛路附近海边冬泳，看到两名来厦门游玩的大学生被突如其来的潮水困在礁石上，眼看潮水涌到他们的胸前，可是前来救援的船因风浪太大无法靠近礁石。他当机立断，拿起船上的救生圈奋不顾身游向被困的学生，赤脚两次爬上礁石，将他们救下来。事后他才发现自己的双脚被礁石上的海蛎壳割得满是伤口。

在公安系统工作期间，他劝服看守所里的在押人员提供线索，破获了一起5年没有破的重大刑事案。即将退休时，遇到金砖厦门会晤举行，他连续几个月坚守岗位，妥善处置多起突发情况……由于工作出色，他又先后多次荣立个人“三等功”。

潘宜龙加入十方应急救援队，参与救援行动。

退而不休 投身公益事业

2018年，潘宜龙退休了，可他却闲不住，先后加入厦门市公安局老民警志愿服务队、厦门自贸片区爱心企业与退役军人志愿者服务队和十方应急救援队，上山下海参与救援，到中山路、轮渡码头等地参加志愿服务。他认为，能为社会做点小事，生活很充实。