

厦门市柔力球竞技代表队积极备战省第十一届老健会 平均67岁 老将不老逐梦前行

创建老年人健身康乐家园 老将出马
 联合主办：厦门市老年人体育协会 海西晨报

晨报记者 晋君
 通讯员 陈建忠

上前、转身、接球……选手们身手矫健。昨日，记者来到福建省第十一届老健会厦门市柔力球竞技代表队的训练现场，只见6名参赛队员正在两两进行对抗训练。

下周，他们将代表厦门出征，到南平参加柔力球竞技项目的比赛。这也是省第十一届老健会的第一个交流项目。

边刻苦训练边打对抗赛

记者了解到，厦门代表队队员大部分都参加过第九届、第十届省老健会，当时队伍都取得了第一名的好成绩。

队长于鲁闽接触柔力球竞技已经十几年了。他告诉记者，队员们都有丰富的临场经验，从今年3月份开始训练，

每周训练两到三次。柔力球竞技对动作规范要求很高，所以前期他们进行基本功训练。如今比赛临近，队员们每周要训练五次，进行对抗赛。

于鲁闽说：“每次训练我们都会拍视频，回去后对照视频找问题，纠正动作，好在下一次训练时有针对性地进行改进。”不仅如此，他们还会研究战术，研究对手。

为了更好地备战老健会，提高队员的技术水平，除了日常训练，队员们还要参加对抗邀请赛，与漳州、龙岩的省老健会参赛队伍进行切磋交流。不仅如此，队员们还和参加过全国大学生柔力球竞技比赛的集美大学柔力球竞技队的年轻队员开展对抗赛。

平均年龄大比赛经验多

厦门代表队队员的平均



厦门市柔力球竞技代表队队员在进行对抗训练。记者 晋君 摄

年龄为67岁，是本届省老健会柔力球竞技项目参赛队伍中平均年龄最大的，比赛经验丰富。“这次比赛的赛制是大循环，包括男单、女单和混双。也就是说，在一天半的比赛期间，厦门队和每支参赛队都要打一场比赛，这对大家的体力是严峻的考验。”于鲁闽说。

队员李永康和王丽同时担任教练。李永康告诉记者：“柔力球是一项技术含量比较高的运动，每个队员都有自己

的优势，大家互帮互助，尽力让队员的动作更加规范。”

王丽是女队员中最年长的一名，她打柔力球已经有20多年，动作非常规范，总是热心指导其他队员。在李永康和王丽帮助下，队员们的基本动作和技战术水平都有了很大的提升。

训练之余还要兼顾家庭

厦门代表队队员们既要加紧训练，又要兼顾家庭。队

员兰秀凤家里有两个孙子，一个读小学一年级，一个刚上幼儿园，她在照顾孙子之余，还要抽时间从海沧赶到岛内参加训练，十分辛苦。

队员周运荣的妻子身体不好。爱人做手术住院期间，他为了集体荣誉，仍然坚持训练。他说：“我来训练也是坚持健身，有好身体才能更好地照顾家人。”

于鲁闽告诉记者，他打柔力球是受爱人李春蕙的影响，李春蕙是市老体协柔力球专委会委员、海沧区柔力球推广组组长，也是这次参加省第十一届老健会的厦门队领队。她默默奉献，为大家做好后勤保障工作。

于鲁闽说：“厦门市老体协领导对我们很关心，多次来到现场看望大家；海沧区老体协为我们提供了训练场地费用。大家能克服困难，刻苦训练，离不开训练场地保障和领导的鼓励。”

银龄展歌喉 唱响经典

2022年厦门市中老年经典歌曲歌手赛落幕



选手登台一展风采。

晨报讯（记者 晋君 通讯员 陈章奇 陈燕评）11月4日下午，“经典永流传”2022年厦门市中老年经典歌曲歌手赛总决赛在厦门市老年活动中心音乐厅举办。

由厦门市老龄工作委员会指导，厦门市老年活动中心主办，各区老年（老干部）活动中心联办的“经典永流传”2022年厦门市中老年经典歌曲歌手赛于9月拉开帷幕。活动吸引了全市62个单位选送的139名选手报名参加，选手最高年龄78周岁。

经过各选送单位初选及8场区级复赛，共有25名选手进入决赛。总决赛按年龄分甲、乙两组进行，选手们在比赛中展现出自我风采，为现场观众献上一场高水平的听觉盛宴。

经过激烈的角逐，本次总决赛共评出甲组金奖5名、银奖10名；乙组金奖3名、银奖7名。市卫健委、市老年活动中心及各区老年（老干部）活动中心领导为获奖选手颁发了获奖证书。

翔安区老年大学鼓岩社区教学点王琦老师传授专业合唱知识 精神饱满，才能感染学员

晨报记者 晋君
 通讯员 张子璇

在翔安区老年大学鼓岩社区教学点有一群特殊的老同志，他们来自全国各地，身怀各种技艺，积极参与社区组织的各类公益活动。王琦老师就是其中的一位。

王琦是翔安区老年大学鼓岩社区教学点大合唱班的老师兼指挥，她毕业于哈尔滨师范大学音乐学院，退休前担任中学音乐老师。其间，她多次参加大型文艺演出，担任独唱，并多次获奖。

2017年，王琦定居翔安。她一直认为“人退休后不能闲着”，于是经人介绍了解了翔安区老年大学的相关情况，并走访了鼓岩社区教学点。

“当时，我被教室里传出来的歌声吸引。原来是鼓岩社区教学点大合唱班的学员



王琦在给学员上课。

们在唱歌。他们也渴望能有一位专业的合唱老师。”于是，王琦就留了下来。

来到合唱班，王琦被学员们的团队精神和学习热情感染，把自己掌握的专业知识毫无保留地教给大家。学员们也很敬重她。在庆祝中华人民共和国70华诞、庆祝中国共产党成立100周年等展演中，她带领学员们用精彩的表演赢得观众喜爱。

授课时，王琦总是亲自

做示范，帮助学员了解发声原理，掌握发声方法和技巧。她还一边弹琴，一边讲解歌词大意，让学员们理解歌词的意思，更好地演绎出来。

王琦说：“一进课堂，就充满了精气神。作为音乐老师，只有自己精神饱满，才能感染学员，才能更好地用声音表达情感。”接下来，她准备教授歌剧。她说：“看到老年朋友得到了快乐，我也特别有获得感。”