

39年建队史,32年队长责 杭州有位“老顽童”,因篮球而“常乐”

本报记者 王宇怀



常青树

头发花白、后背微驼、一双略有年头的篮球鞋,一件蓝白相间的球服……每个周日上午,在浙江省全民健身中心篮球馆,一位正在打篮球的老人显得格外与众不同,一记精彩的三分球博得全场欢呼。在这片球场,只要提起他,圈内人士无人不竖起大拇指,他就是浙江常乐男子篮球队的队长——今年84岁高龄的虞友宝。

他是执着的球痴

今年5月,在浙江省第27届中老年篮球邀请赛在桐庐开打。如此重要的场合自然少不了常乐队和虞友宝的身影。尽管因为年纪原因,虞友宝只在开幕式的表演赛上亮相,但一记轻松的挑篮得分,依然看得出他的威风不减当年。

年轻时的虞友宝酷爱篮球,从1952年开始,虞友宝就苦练球技,他还曾是浙江省篮球队的一员。因为工作的调动和照料子女的重担让他的篮球梦曾戛然而止。直到1981年,虞友宝和几位朋友一同成立了浙江常乐男子篮球队,这才让篮球重新回到他的生活中。

在虞友宝眼里,用一句杭州俗语“魔扣”形容自己对篮球的喜爱再合适不过。在浙江省全民健身中心,篮

球场格外紧俏,尤其到了周末更是一场难求。而从1995年起,其中一片场地就被预订走了,这一订至今便是24年。退休后,虞友宝更是把全身心的精力都投入到了篮球事业中,每周雷打不动的训练是他最惬意舒适的时光。

他是称职的队长

39年建队史是虞友宝引以为豪的成就,在这39年中,虞友宝担任了32年的队长。这个身份既是一份肯定,更是一份坚守。

每个训练日早晨,虞友宝都会骑着自己的老式自行车准点来到“根据地”,不过他总会提早半个多小时。原来,每次训练之前,虞友宝都会把篮球场整理、打扫一番,再准备好篮球,等待着“老伙计”们的到来。“因为是队长,给队员们一个舒适的打球

环境是我的责任”,尽管年纪比不少队员大,但虞友宝把自己为队员们做服务看得很淡然,“年纪大了,起得早,做点准备工作就当热身了。”

经过39年洗礼,常乐篮球队在圈内已经小有名气,队员人数也日益增加,更有人为了加入篮球队来求虞友宝“开后门”,但这都被虞友宝一一拒绝。“首先要是队里的队员推荐,其次要真正喜欢篮球,还有身体一定要健康。”这是他的“不二法则”。

他是平凡的球迷

除了爱打球,虞友宝也爱看球。在浙江,稠州和广厦两支球队的比赛是虞友宝最关注的。在广厦还在老杭体的时代,虞友宝是赛场边上的常客,前广厦篮球俱乐部总经理叶湘玉



曾亲自送给他一套广厦队的球衣。今年篮球世界杯将在中国举行,虞友宝希望能到现场为中国队加油,一睹国际大赛的风采。

球场上,虞友宝的生活和一个普通老人别无二样,而组织队员一起聚餐侃球也是虞友宝的一大乐事。每周末练球结束后,虞友宝都会召集三五老友相聚,几盅淡酒,几句家常,依旧享受着浓浓的生活滋味。



老少对局

日前,磐安县第四届全民健身运动会象棋比赛举行,本次比赛吸引了16支代表队84名棋手参赛,选手覆盖从小学生到耄耋老人各年龄段,市民们踊跃参赛,一展棋艺。

通讯员 孔德宾

太极打得好也能“保送” 桐乡太极爷爷每年要收百十个学生

轻巧的太极服配上运动鞋,深黑色的镜框架在脸上,今年80岁的沈志云穿梭在五十名小学生间耐心指导动作,满脸慈祥。现在的他是桐乡崇福镇小学的太极拳辅导老师。

“在我们这里,如果学生太极拳打得好,还能直接保送桐乡七中。”每年,他都要收一两百个学生徒弟。

退休前的沈志云原是桐乡化肥厂的一名职工,因为经常接触硫化氢等一些刺激性原料,年轻时的他抵抗力很差,经常感冒。于是,30多岁时,他练起了太极拳。

“虽说现在学太极很简单,但倒退到上个世纪70年代,那可是一件特别困难的事。别说是一个拳师了,就连有关太极的书籍,翻遍整个镇也都没几本。”

他还清楚地记得自己的启蒙老师,是一位从上海到桐乡来探亲的老师傅。老师傅在中山公园教了一个多月,教学内容是杨氏八十八式,他就跟在队伍后面偷偷练。每天上午5

点,天刚蒙蒙亮,他又独自一个人到中山公园开始练拳,这一坚持就是十多年。

1986年,在厂工会的大力支持下,桐乡化肥厂太极爱好者协会正式成立。拳数出众的沈志云被大家推举为教练,负责65名队员的日常训练。

自此,协会开始参加各种武术比赛。2007年第五届浙江国际武术比赛,斩获十个第一名;2016年第四届太极拳锦标赛,他们荣获第二。协会获奖无数,名声也更响亮了。

光在协会里培训还不够,沈志云又把太极拳推广到了学校和村落。从2004年起,他在崇福镇小当了太极老师,每周四次课;周二、周四安排在学校,周末则在中山公园,四年级以上的学生都来上课。

爱玩爱闹是小孩子的天性,该如何让他们喜欢上缓慢沉稳的太极拳呢,沈志云自有办法:每一个50人的学生班级,他都会组建一个单独的微信群,把孩子们的家长都拉进来。

“我会告诉家长,学习虽然重要,但让孩子们拥有一个健康的身体,更重要。当然,如果太极拳打得好,还能直接保送桐乡七中。”据了解,桐乡七中是一所市教育局直属的普通初中,武术则是学校的特色项目。“孩子们有了目标,学的兴趣自然就高了,也不需要家长们特别督促。每次上课,孩子们总是挤得满满当当。”沈志云说。

2011年,崇福镇成立第一届武术协会,沈志云担任常务副会长,去年,他成了正式会长。2014年,沈志云带领几名队员去24个村庄推广太极拳,总共花了一个半月。“第一年我们推广杨氏循环八式,第二年则推广杨氏十六式,村民们很欢迎。”现在走在路上,大家都喜欢称呼他为“沈老师”。

四十多年来,沈志云教了上千个徒弟,多数是本地人,还有不少是来自湖北、湖南、黑龙江等地的。“能让更多人有个好身体,再辛苦也都是值得的。”他笑着说。

(通讯员 吴雯婧)

养生课

“小西湖”畔享健康 金华这堂健身 气功课干货满满

本报讯 上周末,在金华市湖海塘公园里,悠扬的音乐涓涓流淌。“昂首、开胯、抻腰、揉脊……”一堂由金华市健身气功协会举办健身气功培训班在这里进行。

从今年6月开始,协会副秘书长王东风就带着协会里多名社会体育指导员在这里办起了培训班。一个多月以来,每周三和五晚上准时开班,成了公园里一道靓丽的健身气功风景线。

“目前,八段锦、五禽戏已完成了教学计划,据不完全统计,参与学练人群达500多人次。”王东风说。今年75岁的陈大伯这次培训都会来准点打卡,“五禽戏、六字诀我练得很熟。”陈大伯表示,下周的“大舞”课程他还会继续参加。

据了解,为了更好地扩大健身气功的影响力,服务群众健身需求,协会将继续组织社会体育指导员骨干,开展健身气功的公益教学活动,让中老年人享受健康。

(金体)