

杭州62岁“宝藏老顽童”玩转科技体育也疯狂

本报记者 薛原



这次奔跑吧杭州,正好赶上阿里体育中心正式开业,早早来到比赛场地的张建昌在一同前来的侄女推荐下,先尝试了一把科技体育项目。“能看得清楚靶心吗?瞄准中间那个圆点就能得分!”侄女一边给张建昌解释“虚拟射击”项目的要领,一边想要示范,不过“好强”的张建昌已经迫不及待上阵了,“我视力好得很,先试试。”结果张建昌的虚拟射击“处子秀”就打了一个10环,围观的小年轻们惊呼:“比我们都强,大爷威武!”有些“得意忘形”的张建昌忙着给自己起新外号:“以后就叫我‘老李广’了。”

从虚拟射击靶场恋恋不舍地离开,意犹未尽的张建昌马上又被热感应立体式足球项目吸引了过去。这个项目需要手脚并用,手上控制遥感“掌舵”虚拟球员在屏幕里带球的方向,而脚下位置则安装了同比例大小的足球,与屏幕数据感应连线,张建昌摸索了不到10分钟,已

经掌控得游刃有余,与阿里工作人员对战时居然不落风。

原来,张建昌早有接触科技体育和电竞体育的经验。“我记得10年前,我就和亲戚家的小孩一起玩过实况足球,那种完全是手上操作,也并不很难。”张建昌本身就是一位足球迷,虽然踢得少,但看球的经验可有几十年了,“我是老意甲球迷,踢实况的时候喜欢选择尤文图斯或者帕尔马。”张建昌说起自己的看球史,一下打开了话匣子,从普拉蒂尼到齐达内,从皮耶罗到C罗,对历代球星如数家珍,对技战术也说得头头是道。

不过,张建昌最擅长也最热衷的依旧还是跑步,从少年时代就有“铁腿张”的雅号。上世纪90年代初期,张建昌就开始参加杭马,算是“前辈级”跑者。第一次跑杭马,张建昌为了备战,做了一系列身体和心理上的准备工作,“体育锻炼需循序渐进,尤其马拉松运动还是非常

有挑战性,对身体机能、锻炼经验的要求非常高。”张建昌从“城中跑”到“绕湖跑”,为自己制定了有序有效、由低到高的训练日程,用脚步穿越杭州10个老城门,看遍了“西湖十景”的风光。

2007年,50岁的张建昌第一次挑战全马,因为经验不足,到了29公里就遇到了瓶颈。“好在一路上,素不相识的人因互相鼓励、热心互助,分享巧克力和糖,补充能量。”张建昌分享着自己的杭马经历,也说到一些遗憾:“今年很可惜,因为一些原因杭马没能报名,不过我不会放弃长跑的爱好。”

如今,张建昌的家里也购置了一些高科技跑步机,还能及时反馈他的身体数据,“在下雨天时,家里也能健康锻炼。”与时俱进的张建昌笑言,运动方式也要活到老学到老,科技体育不仅仅是年轻人的专利,希望更多人体验不同的运动形态,将快乐健身的理念一起散播开去。

少有所喜、壮有所为、老有所乐……

平湖老人诠释体育人生之美

“我的一生几乎就围绕着‘体育’二字,我的学生时代、我的工作年月、我退休后的生活,体育始终是我人生的主线。”年近八旬的嘉兴平湖老人方瀛洲乐呵呵地说,自己这一辈子,与体育的那种情分别提多深了。

1952年,尚且在小学时代的方瀛洲便凭借身体优势,参加了学校双杠队,还在县运动会有过表演的机会。中学时代和大学时代,他又分别任职了学校体协委员和学生会体育部长。在运动方面,大好芳华的他一直都是同学中的佼佼者。

直到1961年夏,大学毕业后的方瀛洲被分配到平湖城关中心小学,如愿以偿地成为了一名体育专职教师。“但当我满腔热情地投入工作时,却遇到了很大的困难,当时学校的体育设施很差,要什么,没什么,甚至连平整一点的操场、跑道也没有。”回忆当初的艰苦岁月,方瀛洲有些感怀地说。

“那个年代,条件不允许,一切都显得简陋,我和其他老师一起自力更生,创造条件改变学校的体育面貌。”行动力极强的方瀛洲说干就干,一开始,他在校领导的支持下,用拆旧屋时留下的几根大木头,打了4张乒乓球桌,还做了二十多副高跷、十多副跨栏架。至于一些零碎的边角料,他也不舍得浪费,做成练习投掷用的木制手榴弹。他还号召了全体师生利用劳动课,一起平整操场,请泥工筑起了8条50米的煤渣跑道,还在操场东面挖了个沙坑……一番辛苦,总算初有成效。“再上体育课,老师和学生就都兴致勃勃,学校的体育气氛一下子就浓郁起来。”对于连日来的付出,看到孩子们在操场上高兴的样子,他便觉得一切都值得。

那些年,方瀛洲所在的学校相继成立了乒乓球队、小篮球队、田径队等体训队。他不仅是体育老师,教练员的身份也一肩担了下来。每天的清晨及放学后,他都给各体训队列出了训练项目,各队轮流进行,有条不紊,循序渐进。

哪怕退休多年,说起曾经的过往,方瀛洲依然津津乐道。虽然退休以后,他别离了热爱的体育教师岗位,但是扭头他又扎进了平湖市老年体协的队伍中。

“退休至今,我的生活主题仍是体育。我要把我的第二春奉献给老年朋友们。”方瀛洲乐呵呵地说,为了让夕阳更加红火,自己打开了事业第二春。为了更好地开展工作,他又重新开始,整装出发,外出学习老年人喜闻乐见的比赛项目——地掷球和气排球。那份用心,让他一同培训的年轻人都叹为观止。

“学习回来后,我开始培训骨干,成立队伍,建造各种比赛场地,然后就不断开展比赛,邀请老年人来共享体育之乐。”闲不住的方瀛洲身边总是围满了老年运动达人,这让他做起工作来更加带劲了。

如今在平湖市老年体协,方瀛洲这一干又是18个年头。他说,我想通过自己的努力,为祖国体育事业的不断强盛助一份薄力。

(通讯员 吴有言)



共舞蹁跹

近日,杭州临安区文化馆的全民免费艺术培训班如天气一样酷热,图为排舞艺术培训班开班,广大中老年女性在这里找到快乐。

通讯员 孙梦蕾 陈 伋



金华巡回大讲堂让老年人收获满满健康

本报讯 8月3日上午,2018年浙江省老年体育科学健身与健康生活巡回大讲堂活动在东阳市举行。全市各县(市、区)老年体协的领导和代表120余人参加了活动。

东阳市老年体协陆益民主席表示,全市将发挥老年体协科研委的作用,建立科学健身活动合

作单位,加强镇乡街道科学健身的组织建设,通过社会化、实体化形式,使科学健身活动到农村、进社区,为提高老年人健康素养做好服务工作。

今年,浙江省老年体协组织开展科学健身巡回宣讲活动,内容涵盖大众科学健身理念等基础

理论、科学运动与慢性疾病的防控、科学健身方法、国民体质测试及运动康复等相关基础知识。对于进一步提升大众科学健身与健康生活理念,进一步推动全民健身活动的科学发展具有广泛和深远的意义。

(金体)