搭平台，办赛事，育骨干，创新风

嘉兴推进老年体育事业，渐成燎原之势

享健康

清晨或傍晚，禾城许多公园里总能看到老人们的身影，打太极拳、跳交谊舞、抖抖空竹；每个周末，他们又会出现在门球赛场上、体育公园内、城市绿道边……随着嘉兴老年人口的增加，全市老年人健身热情也日益高涨。数据显示，近年来嘉兴老年体育人口每年均保持在65%以上。

A 广搭平台，老年风采获展示

有专人组织活动，有经费举办活动，有地方开展活动。为满足老年人日益增长的健身热情，近年来，嘉兴各地立足自身实际，从人、财、地等多方面，不断为老年人开展体育锻炼创造条件。

嘉兴各级老年体协专兼职人员超过800人，办公室超过600间。建有门球场142个，气排球场500多个，地掷球场20多个，创建省级老年体育活动中心41个，26个单位获得“浙江省老年体育特色项目之乡”称号，海宁市被中国老年体协授予“全国老年气排球之乡”称号；秀洲区、海盐县和南湖区的凤桥镇、七星街道均已建成体育公园。

此外，嘉兴老年体协还特别组织老年体协骨干赴各地交流访问。

B 壮大队伍，培训骨干成关键

老年自行车俱乐部、老年舞蹈俱乐部、老年空竹俱乐部、老年长跑队……建立健全老年人体育组织，发展多种类型的老年人体育组织，可以满足老年人的不同健身需求。通过多年努力，目前，嘉兴已经有各级老年体协直属分会80多个，各类活动站（点）超过1500个，体育指导员和辅导员4000多名，各类健身队1200多支。活动站（点）和健身队的遍布，形成了燎原态势。

在此基础上，嘉兴各地十分注重老年体育骨干力量的培养。桐乡市以培训为抓手，不断壮大老年体育骨干队伍，全面启动太极拳推广工作，建设太极示范场、示范站、示范点，培养等级教练员、裁判员、社会体育指导员、太极推广员等。平湖市根据当地老年人特点，通过开班培训和下乡辅导，使一大批老年人在体育锻炼中得到了自我提升。

C 创新活动，科学指导不停步

老年人开展体育运动，也盼科学、规范的指导。嘉兴老年体协专门编写了《简化太极拳的动作说明和技术要点》《习练简化太极拳补充提示》资料，举办了“规范推广简化太极拳培训班”，各县市则通过举办24式太极拳培训班和将24式太极拳列入年度竞赛项目的形式，规范化培养更多骨干力量，也吸引了一大批老年人的参与。通过全国健步走大联动，举行“千村（社区）万人”24式太极拳普及推广展示活动，很好地展现了嘉兴习练24式太极拳的老年人风采。

为了更好“引导老年人选择一项活动，加入一个团队，享受一种快乐，收获一份健康。”在不断加强活动站（点）健身指导力量的同时，嘉兴还依托各地老年体协，积极组织有关人员开展调研，挖掘民间传统的健身项目，根据老年人的健身需求，为其注入新的健身元素，进行老年体育项目的创新编排。

（通讯员 杨 茜）

让运动与公益并肩而行

海岛老兵用体育传播正能量

在舟山跑友圈，王秉国的名声有口皆碑。这位61岁的健壮老人曾是一名海军战士，退伍以来选择用体育来传播正能量。“舟山马拉松每一届我都参加了，2017年我们还成立了红色跑团。”王秉国说，这支跑团除了推崇运动、组织参赛之外，也积极施行公益活动。

王秉国创建的组织叫“红色跑团”，被看作是最具温情的跑步团体，不仅一起跑步，同时还积极开展登山、健步走骑行、游泳、乒乓球等各种运动项目。因为一次偶然的契机，他们开启了一系列“正能量之举”。原来，去年一次活动中，他们邂逅了一家人，父母用轮椅推着年幼儿子参加“毅行健步走”，经过交谈之后，了解到这个孩子患有严重的疾病，但依旧想出来享受运动的乐趣。王秉国当时很感动，二话不说就决定为他们募捐，跑友团成员纷纷响应。

在这之后，红色跑团经常组织小范围的公益跑步活动，除了帮助弱势群体之外，也在细节上传播正能量。“我们会在跑步活动的赛道上，沿途清理垃圾，看到受伤的人，也会将事先准备好的医用品无偿提供给他们。”王秉国说，每做一件好事，跑团成员就多一份开心与宽慰，在他看来，运动就是要体现健康、阳光的精神。

另一方面，组织跑团以来，很多成员也完成了“减肥”“防病”的小目标。“曾经有一个成员教李航，由于长期不运动，再加上经常喝酒，聚餐，体重一度彪升到190斤。”王秉国介绍，李航后来因为想减肥于是加入了红色跑团，除了跑步，也尝试了骑行、游泳。“跑步给李航最大的改变就是体重的下降，精神气更足，原先不能坚持的事咬咬牙就挺过去了。”王秉国说，跑团的口碑一点点建立，从最初的十几人，到如今接近70人，每一个成员都元气满满。

接下来，王秉国也计划组织跑团的环海岛行，让运动风景线，留在舟山的每一缕海风中。

自己修炼，更乐于分享

“老顽童”张广炜的功夫人生

常青树

“大鹏展翅、双龙抱月……”这些平时只在武侠小说中才能见到的武术名词，64岁的张广炜却能信手拈来。这位祖籍山东的新浙江人，落户温州之后，这里不仅成了他的第二故乡，更变成了“武术集结地”。

张广炜自幼酷爱武术，10岁开始习武，师从著名武师张连廷。他从最基础的招式起步，苦练拳、棒、刀、枪、剑、硬功等中国传统武术，并渐入堂奥。在张广炜家里，可以看到难得一见的“木桩”，从小喜欢习武的他小时候的梦想就是习武，天天拳不离手，天天晚上都要围着木桩或是沙袋练武，外练筋骨皮，内练一口气。“为武之道，技艺之道，最重德操”，张广炜始终铭记师父所教的“做人为先，习武次之”的道理，常以“练武尚德、虚心做人”告诫自己。

除了自己修炼之外，张广炜也乐于分享，收了好多徒弟。他的爱徒颜锋曾获奖无数，尤其擅长剑法。张广炜说，颜锋自16岁从跟着自己学武，已勤学苦练传统武术20年。手背上的茧子就是练功留下的印记，就是这双手，能以手背“单手开砖”。张广炜除了武术技艺上有追求，更重视对徒弟的武德教育。他先后培训了上百名学员。办培训班要牵扯很多精力，为了潜心习武，几年之后他就不再办班带生。

“习武的目的在于强身健体，绝不能以拳头压人。”然而遇上不平事，张广炜还是好打抱不平。十几年前，他行走间突然听到有人大喊“抢劫啦”，同时看到一男子在前面跑，后面有人在追。见那男子跑到眼前，张广炜用脚朝着迎面而来的男子轻轻一勾，那男子就一个嘴啃泥，摔倒在地。随即赶至的市民将犯罪嫌疑人扭送至公安部门。

无独有偶，在到东北出差期间，

张广炜还在公交车上制止了一次盗窃行为。当时面对4个小偷，张广炜面无惧色，不仅拆穿了他们要行窃的企图，提醒乘客注意，而且主动拦截，为警方抓获他们赢得了时间。

如今，年过60岁的张广炜依旧没有停止学习。“强中更有强中手，习武永无止境，活到老学到老。”他功力日见长进，但为人越来越谦逊平和，在武功上依旧广种博收。

（通讯员 胡海明 张力中）