“双减”后,这对热爱体育的老人带娃更欢乐

七彩人生

国庆假期,刘剑颖一家祖孙三代生龙活虎地在篮球场上驰骋,切磋球技。此前的中秋小长假,他们也是这样度过的。

这是一个快乐的运动之家。“我举双手赞成国家的‘双减’政策,好让孩子回归快乐的童年,有更多时间去参加体育运动,增强体质和意志。”刘剑颖今年65岁,2016年,为了帮衬儿子,他和爱人刘君从黑龙江齐齐哈尔来嘉兴生活。

老夫妻一辈子热爱体育运动,为人热情,积极乐观地面对生活,而这样的家风也在他们家代代相传。

老夫妻因体育结缘

刘剑颖身高1.89米,年逾花甲仍保持着健硕的身材,他刚从网球场上挥汗归来,就被老伴催着去做午饭。“我的性子比较急,他属于慢性子,咱俩互补。”老伴刘君说。刘剑颖从1972年开始打篮球,50岁开始学打网球。除了球类运动,他还喜欢打桥牌,“运动早已融入我的血液,是一辈子的习惯。”如今,他一周至少要打4场网球,也通过运动结识了许多志同道合的朋友。

刘君出生于1956年,退休前是黑龙江交通职业技术学院的体育老师,2009年,他们的儿子大学毕业后选择在嘉兴发展,2016年,退休后的老俩口就举家搬迁至嘉兴。

“我们家都是干体育的,我在学校做体育工作,我父亲是搞群众体育的,我哥哥是冰球教练,我姐姐教幼儿学游泳,我弟弟是学高尔夫专业的,后来到中学当了体育老师。”说起对体育的热爱,刘君开玩笑说,这属于“家族遗传”。

刘剑颖退休前在哈尔滨铁路局工作,负责工会体育活动,1984年,刘君到刘剑颖的单位讲课,两人的缘分就此展开。

“他当时在铁路局里是有名的篮球高手,女粉丝不在少数,因为有体育这个共同的爱好,加上我的性格又很开朗,很快就恋爱了。”回忆往昔,岁月停留,一切历历在目,刘君声音洪亮,精气神十足。

“我们家看CCTV5从来不会有争议,今年的东京奥运会、陕西全运会、羽毛球苏迪曼杯期间,几乎一整天家里的电视机都不会换台的。”刘君说起此前中国羽毛球队卫冕“苏杯”,十分激动。56岁那一年,刘君开始练习羽毛球,颇具运动天赋的她,还与男队友一举拿下了当年的东北三省羽毛球比赛老年组混双冠军,“做任何事情,只要自己真正想去做,什么时候都不算晚。”

三代同乐传承运动家风

刘君是1977年恢复全国高考后的第一届大学生,从大兴安岭走出来的她,深知知识改变命运的道理。同时她也知道,良好的身体素质和意志品质也是人一辈子的财富。

不让孩子做温室里的花朵,这是这对夫妻一直以来的育儿宗旨。他们的儿子在3岁那年就被“扔”下游泳池扑腾,5岁正式参加游泳训练,7岁开始参加省内的游泳比赛。

“说不心疼肯定是假的,毕竟体育锻炼是辛苦而枯燥的,但它可以磨炼人的意志,从儿子到孙子,我们都是这样对他们说的。”刘剑颖说。

2017年,孙子上幼儿园,两位老人就鼓励他去学游泳、跆拳道,一次次摸爬滚打、掉眼泪,都坚持下来了。“现在我们教他打篮球,这是集体项目,能培养他的集体荣誉感和团队协作能力。”刘君说,比起一次考试得第一名,阳光的性格更能让孩子受用终身。

夏天的东京奥运会,对于刘剑颖一家来说是一次难得的盛会,中国运动员夺冠,每一次在运动场上升起国旗、奏响国歌时,全家人都起身肃立,高声唱响《义勇军进行曲》。“孙子哪怕前一秒还在调皮,但只要国歌声响起,他比谁都认真。”

刘剑颖的儿子儿媳工作很忙,但到了节假日,祖孙三代会一起活跃在球场上,成为别人羡慕的对象。刘君说,“双减”政策对于孩子和家长来说都是一桩好事,因为他们拥有了更多自由的时间可以参加体育运动。

(通讯员 韩瑜超/文 郭 成/摄)

借助文化大礼堂平台

宁海桥头胡健身培训丰富老年文体生活

本报讯 近日,宁海桥头胡街道黄墩社区文化礼堂内灯火通明,热闹非凡。原来是来自辖区的50余名老年文体爱好者,正在参加由桥头胡成人学校组织的柔力球、健身球操和木兰双扇的培训活动。

“我从年轻时就开始跳舞,现在周围的人都说我越来越年轻了!”胡阿姨笑着说道,体育健身操不仅给她带来了欢乐,更是锻炼身体的一种好方法。在培训中,这些文体爱好者们个个精神饱满、活力四射,他们认真聆听专业老师讲解动作要领,以及相关的竞赛规则。

据悉,此次培训是文化礼堂系列培训活动之一,针对“黄墩排舞组”和“老年健身组”两大类型进行分别指导,是桥头胡成校丰富村民文体娱乐生活的重要举措。同时,也是为了更好地备战该县第十届运动会,赛出水平。

据悉,借助文化大礼堂这个平台,桥头胡成人学校每周定期为桥头胡辖区柔力球、健身球以及木兰双扇爱好者们开设培训课程,搭建交流、学习平台,同提高竞技水平。

(通讯员 屠以撒 杨宵杰 张 礼)

跃跃欲试

10月12日,“迎亚运、展风采”绍兴市第十一届老年人运动会在绍兴柯桥区老干部活动中心闭幕。闭幕式期间,大会还举行了钓鱼、桌上冰壶球、乒乓球、原地投篮、地滚球等交流活动。

通讯员 王柏根

短消息

@杭州富阳

本报讯 近日,杭州富阳区富春街道社区中老年健身辅导站兜球比赛举行。此次比赛有富春街道12个社区组队约70多名中老年运动员、裁判员上场参赛。

(通讯员 鲍学红)

@宁波海曙

本报讯 10月10日上午,2021年“迎重阳”宁波市社区运动会海曙站太极拳活动暨第三届海曙区太极展演活动在梁祝文化园内举行。来自全区15个乡镇(街道)400余名老年人参与了本次活动。

(通讯员 竺佩霞)

@宁波镇海

本报讯 昨日,一场科学健身知识讲座在宁波镇海老年大学正式开课,共有50余名老年体育爱好者参加。现场,省级优秀教练员、镇海区名师胡传庆为老年人详细介绍了如何正确选择老年人运动项目的方法,倡导老年人在运动健身时,要依据自身身体情况,循序渐进,达到健身养身的目的。

(通讯员 朱 恒)