

七旬老人走进网球场就像“人生重启了”



“在球场上弹跳、挥拍,无论是发球的速度,还是接球的反应,都很难看出,来自杭州的“豪哥”已经70岁了。”

”

不惑之年,新爱好打开新世界

一身运动装,一顶运动帽,步态轻盈,从外表看起来,谁都想不到豪哥已经70岁。退休前豪哥在杭州工作,在他所在的球友群里,年纪较大,球技又不错,所以大家都称呼他为“豪哥”。

和他一起打球的球友们,有不少都是三四十岁的年轻人,像他这么年纪的,真不多。“但是我打球的气势一点也不输他们。”豪哥语气中满是自信。

豪哥年轻时曾在政府机关工作,

提前退休后 从球场练到家里

55岁那年,豪哥作了一个当时周围人都不太理解的决定:提前退休。

“一是因为一直以来工作压力大,我的身体其实已经在报警:三高、脂肪肝、胃溃疡、失眠;二是我觉得在自己的专业领域,已经做得比较顺手,可以把机会留给年轻人;还有很重要的一点是,我想留出更多的时间打网球。”

拿了很多奖,满满的成就感



2014年,豪哥到眼科中心做了手术。“手术后,不仅白内障好了,双眼散光度数也得到了矫正,看东西非常清楚。”

那之后,豪哥打网球像是开了挂。“以前是靠感觉接球,尤其是球从高处过来时,看不清楚,经常扑空。”

网球带给他的,不仅是强身健体

几年下来,豪哥原来那些疾病都不见了,尤其是睡眠,从原来的整夜失眠,到如今的每晚可以睡四五个小时。

但对于豪哥来说,网球不仅是一种强身健体的运动,它更为他的退休生活打开了另外一扇窗。

如今的他,每天早上天一亮就去打球。打上两个小时后,和球友们道别,年轻人去上班,他慢悠悠回家,

上个世纪90年代辞职下海,退休前在一家大型公司做管理。下海后,豪哥工作压力陡增,他选择运动减压,最初是每天早起去游泳。“游泳能放松身体,但游的时候脑子还在考虑工作上的事,精神上还是很紧绷。”后来在一位朋友的建议下,他在四十多岁的时候开始接触网球,“一下子就喜欢上了,因为打网球的时候,既要跑动,头脑也要思考,没工夫考虑其他事情,身心彻底放松。”

退休后,豪哥每天晚上10点准时关机、睡觉。他每天抽出两个小时去练习网球,风雨无阻。对新手来说,网球学习和练习都不容易,除了找老师教课、向有经验的球友请教、在训练场用功外,豪哥每天还在家,拿着球拍,对着镜子练习跑动脚步,如何引拍收拍、腰肩臂如何协调……

双眼明亮之后,豪哥打球的时候,不仅能看清球,还能看清对手的姿势,“对方做个动作,我就能预判球的方向。”球友们都感到诧异:你这水平简直是突飞猛进。

2014年,豪哥参加了北京国际元老网球邀请赛,分别拿下男双和男女混双的冠军和亚军。

那是他第一次参加这种大型比赛,从第一场比赛到最后决赛,他和队友前后淘汰了二十多对选手,一路闯关。

2016年和2017年,他还代表浙江省分别参加了全国老年人体育健身大会网球比赛,2017年拿下男女混双第六名的成绩。

几年间,大大小小的比赛,他参加了三四十场,奖杯奖牌在家里摆得满满当当,“还是挺有成就感的。”

“回来洗个澡,我感觉一整天都精神很足。”

在豪哥的带动下,他的儿子、孙子也都打起了网球,有时候,祖孙三代还会一起打场比赛。

“运动能带给人快乐,这种快乐带来的满足是难以被替代的。”豪哥享受这种快乐,他说自己还会、也可以继续打下去。(通讯员 吴朝香)

体育点亮“夕阳红” 台州全面推进老年人健身活动

在老年人的晚年生活中,体育扮演着愈加重要的角色。近年来,台州市老年体协在老年体育事业中打造各项亮点,积极开展老年体育健身活动,推进活动场所建设,创新健身网课,启动线上培训,打造体现台州特色的老年体育品牌。让体育点亮“夕阳红”。

推进场地建设 方便老年健身

每当夜幕降临,台州市星星广场是老年人的健身“天堂”,广场舞、佳木斯操、太极拳……多种运动百花齐放。

但这并不能完全满足老年人的健身需求,随着老年健身人数增加,运动场所不足的问题逐渐显现。

“平时我和老伴喜欢打门球,现在还学了气排球,但附近哪有这样的场地让我们解‘手痒’?”去年,家住椒江区星明村的老人周德海为此郁郁寡欢。

为了解决老年体育场地问题,椒江区老年体协筹措资金,在椒江大桥体育公园建成三连片地掷球场并交付使用后,四连片气排球(门球)等多用途场地也建成并投入使用,还为老年人进入体育场馆、使用健身器材提供线上线下多种服务。

同时,台州各级老年体协还开展省老年体育活动和老年体育特色项目之乡等创建活动,对老年体育活动开展广泛、体育健身场所完善、标杆作用明显的村,给予表彰授牌。

天台县后岸村的气排球体育馆小有名气,已成为一张以民宿为基础、体旅结合推动经济发展的金名片。2014年,台州市老年体协授予后岸村“台州市老年体育培训交流基地”。目前,后岸村已成为全国和

省市组织老年体育交流活动热门选择地。

如今,全市已拥有全国老年体育特色项目之乡5个,省级老年体育特色项目之乡11个。全市已创建省级老年体育现代化村2个,省级老年体育活动中心165个,省级老年体育活动示范基地2个。

创新健身网课 居家能学太极

“老年人健身,需要从场馆体育为主向广场体育转变,从大型集中活动为主向小型分散活动转变,从线下交流展示为主向线上展示培训、科普宣传为主转变。”台州市老年体协常务副主席林冠平说。

台州各级老年体协开始摸索线上培训的创新路。跟着健身网课锻炼逐渐成了老年人备受欢迎的活动方式。健身网课不设门槛、不收费,只要想学都可加入微信群学习。

从去年开始,体协组织了太极拳、脊柱保健操、佳木斯快乐舞步健身操等7项线上培训课程,老师均为台州本地老年体育项目专家。

“之前我们对线上培训拍视频也不了解。”太极拳培训老师丁琼阳说,老师们边摸索探讨边示范授课,制作成完整的视频。学员在家,便可与老师网上互动、提问答疑,掌握该运动的技术要领和方法。

今年以来,加入微信群学习的老年人有4000多人,通过县市区建群进入和个人自发转发宣传的更是不计其数。

通过大力推进老年体育健身展示等活动,台州市老年体协推动老年人体育运动项目开展,吸引老年人加入体育锻炼行列,全市老年人参与体育运动的比例得到提高。

(通讯员 葛佳宁)



尽情绽放

近日,“迎亚运、展风采”2021中老年人排舞比赛在杭州富阳实验小学球馆落幕。活动汇聚了14个乡镇街道排舞队,共有230名排舞男女运动员、裁判员、工作人员参加。

通讯员 鲍学红