赛事丰富 组织完善 场地亲民

嘉兴南湖多举措满足老年人健身需求

门球、木球、气排球……在嘉兴南湖,老年人的健身项目丰富多彩;广场上、公园里、各种文化节中,老年人健身运动的身影随处可见。近来,一大批能歌善舞、老当益壮、精神矍铄的老年健身者,正在成为嘉兴南湖的一道亮丽风景线。

享受竞赛乐趣 收获健康幸福

除每四年举办一次的南湖区老年人运动会外,从2019年开始,每年一届的南湖区“红船杯”老年人运动会已经成为当地富有特色的老年人运动品牌之一。

在老年体育健身推广过程中,南湖区老年体协充分发挥竞赛的作用,让竞赛成为撬动体育工作的大杠杆,推动老年体育健身项目的普及与推广。4年来,在各镇、街道老年体协的大力支持下,共组织全区门球、象棋、太极、腰鼓、柔力球、健身球操、秧歌等48项交流比赛,3500余人次参加了活动。同时,南湖区每年组队参加市级组织的各项比赛,4年来共参加市级交流比赛75项,980余人次。

为打造和提升全区老年体育的品牌,区老年体协积极创造条件,组织外出进行赛事交流,相互切磋学习,提高竞赛水平。仅今年就组织了气排球队、木球队等参加全国性的相关比赛。同时,又举办了长三角地区的气排球邀请赛和可乐球、桌上冰壶球、场地高尔夫球交流赛,通过“走出去、请进来”的方式,大大提高了老年体育队伍的素质和水平。

为让老年人有更多的选择机会,吸引更多的老年人走出家门,投入到健身队伍中来,区老年体协积极培育推广老年健身的新项目,近年来,先后开展了兜球、场地高尔夫球、木球、桌上冰壶球等老年体育新兴项目,通过培训、交流加以推广。这些项目简单易学、趣味性强,得到了大家的普遍喜爱。

加强服务管理 拓展健身场地

老年体育事业得以蒸蒸日上发展,背后是组织网络和队伍建设逐年增强。近年来,南湖区镇(街道)、村(社区)的三级老年体协建设不断加强,机关部门的老年体协分会建设也在不断推进。目前,南湖区成功创建省级老年体育活动中心(俱乐部)14家,五星级老年体育现代化村(社区)1家,老年体育“特色之乡”5家、四星级老年体育现代化村(社区)2家。区老年体协先后被省、市老年体协评为先进集体、全市群众体育工作成绩突出单位,成功创建了5A级社会组织。

老年体育活动场地是广大老年人参与健身活动的基本条件,也是组织开展活动的基本保证。目前,区老年体育活动中心与区老干部活动中心实行资源共享,建筑面积约2000平方米。内部涉及老年健身的场所有乒乓球室、台球室、健身室等功能室,为全区广大老年人提供了较好的体育健身场所。

与此同时,南湖区各镇、街道千方百计挖掘和整合资源,为老年人的体育健身运动创造条件。如南湖街道投资50万元在都市经济园内新建了210平方米的百姓健身房;凤桥镇结合村、社区居家养老提升、文化礼堂建设等工作,对全镇老年活动场所同步进行改造;新嘉街道综合文化站设有乒乓球室、健身室、排练厅、棋牌室等,健身室里有跑步机、踏步机、动感单车等运动设施,努力满足老年居民的文体娱乐生活。

此外,区老年体协每年都会举办“送体育下基层”活动,努力送项目、送资源的同时,还给基层送体育器材,目前已累计为村(社区)送去了乒乓球、柔力球、气排球、兜球等体育器材,较好地满足了基层老年人不断增长的健身需求。

(通讯员 冯思家)

七彩人生

三年骑行79408公里

杭州“追风”老者一直在路上

“我的心愿是在新中国成立74周年之日,完成个人‘跑步+骑行’总里程绕地球七圈的目标!”2018年8月1日,有军人情结的楼诚定下了这个“五年计划”,并开始记录自己的骑行里程,至今年10月底,69岁的他在骑行记录上完成了79408公里的“指标”。

楼诚是杭州萧山区楼塔镇楼家塔村人,自1988年起,跑步和骑行成了他的业余爱好。2013年退休后,骑行则完全融入了他的生活,无论刮风下雨,从不停止运动。

三十多年的坚持,这位业余骑行爱好者渐渐走向“专业”。他曾10余次参加萨马兰奇杯全国百城市循环赛,经历5届浙江省成年部运动会,其他大小赛事更是数不胜数。退休后,他还环浙江省、海南岛、青海湖、太湖骑行各2次,参与地区马自骑挑战赛10余次。“最开心的就是看到各地的变化,每当看到精彩的画面,我就会拍下这些美丽瞬间。”在2002年“亚飞杯”第二届全国铁人两项锦标赛中,楼诚夺得“男子50-59岁分龄组”冠军。

在体检时,楼诚每分钟心跳为50余次。医生认为,保持跑步和骑行的习惯,让楼诚的心率与运动员相当。

健康的身体、个人的热爱、家人的支持,让这位高龄骑行者无惧挑战。他在追风旅途中,向着自己的“五年计划”奋进。

很多赛事往往对参赛者的年龄进行限制,当因年龄被拒后,他依旧会跟随在队伍后面“参加比赛”。楼诚表示,名次并不重要,能够参加骑行,达到健身的目的,这才是他所看重的。

对即将到来的杭州2022年亚运会,他说,“我与队友们将借此机会,发挥我们的兴趣特长,用我们的运动热情点燃市民的亚运激情!”

(通讯员 周 珂 方梦婷 王新江)

赏景健走

近日,宁波市海曙区2021年全国老年人健步走大联动分会场活动在四明山麓红色故土章水镇举行。队伍从章水镇文体中心出发,经通远路,沿毛岙公路、至大岙岭山的生态绿色步道行走,沿途风光如画,景色优美。来回约6公里,历时 1小时。

通讯员 林 瑜