# 从小家到“大家”,绍兴这位年过八旬的大爷厉害了

## 他发明的嘀嗒球进了上虞的青少年“明眸亮睛”工程

七彩人生

从夫妻打到家庭练再到社区试,最后向全区推广……年过8旬的谢宜灿形象地比喻他发明的嘀嗒球好比杂交稻,三毛球板和羽毛球是两颗“种子”,家庭和社区是育种的两块“试验田”,上虞区体育基层和中小学校的老少参与者则是自己为争取更大丰产而推广的“大田”。

近日,上虞区教体局把这一项目充入到“上虞区青少年‘明眸亮睛’工程”之中,准备由点到面予以推广。“随着电子产品在家庭中的广泛性使用和低龄化接触,上虞区将近视防控防线前移至低龄、家庭、教学一线。最近几年,我们在学校广泛开展各种趣味体育活动,目前已正式确定在一个小学6个班进行嘀嗒球试点后再推广。”上虞教体局有关人士说。

“嘀嗒球是两人用三毛球板来回对打羽毛球,由于这种球击打球拍时发出‘嘀嗒’的声音,故取名为嘀嗒球。最大特点是运动器具简单、便宜,不划场地,不用球网,随时随地、屋内室外、庭前屋后都可以打,技术简单,一学就会。”谢宜灿是在2008年冬季发明嘀嗒球的,当时他刚好80岁。受气排球和嗒嗒球的启示,谢宜灿先是夫妻俩对打,感觉身心愉悦,健身效果很好,从此即天天坚持。两年后他们把这项运动向三个子女作了推介,结果全家4户13人全都喜欢上了,接着他们还开起家庭运动会,人人上场参赛,其乐融融。

1932年出生的谢宜灿身材魁梧、慈眉善目、声音宏亮,常年坚持参加体育健身活动的他生活规律、思路敏捷、腿脚灵活,年已九旬却全然不像这个年龄段的人。“只要是体育项目我就很喜欢,退休后我经常跑步打篮球。”谢宜灿说,80岁那年,他还参加了上虞区的老年人运动会,得了投篮第一名,是在投篮项目里年纪最大的一个。82岁那年,他依然在该项目中得了冠军。

谢宜灿从事教育工作长达44年,1992年退休后,他老有所学,与时俱进,根据自身特长发挥余热、服务社会,曾兼任区老年人体协、老年学学会、退教协会、老年书画研究会等多个社会团体领导职务。他先后撰写了20多篇专业论文并获得多个奖项,为推进全民健身活动、活跃老年人文化生活作出了有益的探索和实践。其中一篇就是《嘀嗒球运动是一项值得推广的老年健身项目》。“最美不过夕阳红,温馨又从容。”2015年,老人被省老年人体协授予“浙江省老年体协成立三十周年老年体育贡献奖”,2016年评为“绍兴市十佳老有所为先进个人”,去年更是当选为“绍兴市最美离退休干部”。

谢宜灿说,从他长期从事老年人体育工作来看,不少老年人文化水平低,体育基础差,不要说篮、排、足三大球很少摸过,甚至连乒乓球、羽毛球等三小球也与他们无缘,像打太极拳等项目,在他们看来动作也比较复杂难学。虽然目前平时有很多老年人也喜欢看体育比赛,但自己参加体育活动怕羞,而嘀嗒球可说一学就会,只要打上3-4次,一两个小时就可学会,以后兴趣会越打越浓。

(通讯员 金国炳 钱国良)

活动室

## 有人在这里从“小白”成了准特级
## 有人在这里找到了生活的光亮

# 杭州弥陀寺公园的老年太极拳队,一年只休息5天

实习生 邵 诚

如果你每天上午7点路过西湖边的弥陀寺公园,准能看到一场赏心悦目的太极拳表演,而背后的表演者其实是一群退休的爷爷奶奶。不仅如此,他们还成立了一支太极拳队——杭州北山街道太极拳队,一打就是十余年。队伍积极参加各种活动和比赛,拿了不少奖,队长还是首届杭州市“十佳健康达人”。

### 准特级教练和示范社团 她和队伍一起成长

早上7点,当上班族正在匆匆赶往单位时,太极拳队的每日晨练已经正式开始了。只见绸衣飘逸,拳舞翩跹,二十位多位爷爷奶奶动作整齐划一,各个精神矍铄,神采奕奕。

“一年365天,我们来这边晨练就有360多天。”北山街道太极拳队队长童雪娟说。刚开始,童雪娟对太极拳一窍不通,在不断的视频自学和向他人请教中,她行云流水的拳术吸引了很多其他太极拳爱好者。日子久了,童雪娟身边慢慢聚集了一群“徒弟”,大家都喜欢跟着这位“健康达人”练。于是,北山街道太极拳队在童雪娟的带领下成立,发展至今已有60多名成员。

为了不断提升自身水平,童雪娟多次自费参加杭州市武术协会的考核,并在去年顺利获得准特级教练员的资质。而她所带领的太极拳队每年也在积极参加街道、区和市的各种活动和比赛,多次被评为杭州市示范社团,还有成员获得了杭州市太极拳传统武术的第一名。

### 大家被太极拳“套路” 有了集体感和归属感

不管下雨天晴,童雪娟每天坚持晨练。作为队长,她的坚守带动了队里所有人。“我们约定7点在弥陀寺练功”,童雪娟说:“一年365天,有360天大家都聚在一起打太极。”坚持打卡还不够,童雪娟专门为队伍定做了太极服,“统一的服装能展现我们队伍的精气神,而且太极服也有它的道理,肯定比我们自己的衣服要来得舒服。”今年队里来了很多新朋友,队伍增订了一批青春蓝的衣服。“春天来了,我们也要充满活力。”童雪娟说。

这支队伍凝聚力强,让大家都有归属感,队员间都像家人一样相互关心、相互帮助。“罗姐来的时候,我挺担心的。”童雪娟说。当时,老伴的离世使罗阿姨的生活没了光亮,抱着期许罗阿姨就这样加入到了这个集体中。“大家都很照顾我,童老师总是耐心教我,有什么活动也把我叫上。”慢慢地,在和大家运动练习的过程中,罗阿姨说这里成了她的第二个家。

“我们是一个集体”,有人生病住院,队里就会组织前去看望,有人对动作不太熟悉,都会有人提供指导。童雪娟说:“我们也开设了培训班,希望能够把我们队伍的美好品质传递给身边人。”

# 久违了,老年大学

前日,温州城市大学松台校区迎来一批欢快的老年人,教室里见到了优美的舞姿。历经一年多的疫情线下停课之后,在广大学员翘首期盼中,温州老年大学春季学期第一批43个班级正式开学复课了,健身舞班的姐妹们也重新回到了课堂。

通讯员 胡情碧