方跃生:做体育运动的倡导者

本报记者 洪 漩

七彩人生

在海盐西塘桥街道,提及方跃生,大家都耳熟能详。他不仅是国家三级社会体育指导员,也是街道全民健身志愿者服务队发起人。由他组建并率领的有氧健身操队、快乐曳步舞队、丰收锣鼓队等9个项目的运动队伍更是深受百姓喜爱。

争取运动场 为老年健身出谋划策

今年64岁的方跃生介绍,自己从小就热衷各项体育运动。日常生活中,除了保持20多年的跑步习惯外,他还喜欢挥长鞭、徒步、骑行等运动。长期的运动让他看上去精气神十足,比同龄人年轻不少。

方跃生曾是个生意人,多年来走南闯北,直到2017年才回到老家海盐,并被当地企业聘用为管理人员。回到家乡,他发现人们的老年生活似乎并不丰富。“我只能偶尔看到零星一些跳操的人,其他运动项目寥寥。”于是,他决定改变这一现状。

一次,他偶然发现了一个被当成停车场的文化广场,很适合用来当作运动场地。于是,他和跳操队的成员们协商,一起将违规停放的车辆劝退。经过了长达半个多时间的动员和清理,总算是争取到了这片原本就属于大众的文化体育休闲场地。

为了方便大家晚上锻炼,方跃生还向相关部门反映,为场地配备了灯光。硬件到位,前来锻炼的人便增多了起来。为了营造良好的锻炼环境,他还号召跳操队成员们自发巡逻,维护秩序,保障大家的运动场地。“我们专门定制了臂章,有模有样。”

队伍壮大 “企法队用”抓管理

一支健身操队显然不能满足方跃生的追求。于是,他一边在主管部门的支持下成立起街道全民健身志愿者服务队,一边开始寻找身边的运动达人。

“太极拳、健身操、打鞭、跳绳我都会,我想将丰富多彩的项目介绍给更多人。”方跃生说,自己成立全民健身志愿者服务队的初衷,便是为了利用社会资源为广大体育爱好者提供平台。“我想帮他们做好组织,以带动更多人。”就这样,方跃生先后成立了有氧健身操队、快乐曳步舞队、双人舞探戈队、先锋徒步队、大众跳绳队、花式打鞭队等不同风格的运动团队。核心成员超300人,辐射带动了附近成千上万的居民参与到体育锻炼中来。

有着丰富企业管理经验的方跃生将自己的能力运用到了队伍组织中。“我给每个队伍安排了正副队长,平时参加商业演出或者送公益下乡等活动都是由我去进行对接,然后再安排给各队负责人跟进。其中产生的相关经费则由我义务承担。”方跃生感慨,自己的工作离不开队员的支持和认可,因此,能为大家做一点力所能及的贡献是他的荣幸。

如今,年过花甲的方跃生仍觉得自己身上有使不完的劲。“除了上班,我把所有精力都投在了公益体育事业中。不过目前的规模还不够,明年我计划正式退休,全心全意地搞,至少要将运动队增加到15个。我相信达到这个小目标是没问题的!”

“我不仅要做体育运动的倡导者,更要作引领者、推动者。我付出,我快乐。”方跃生自豪地说。

“鼓”舞

近日,在嘉兴市秀洲区高照街道党群服务中心,由秀洲区老年大学联合老年大学高照街道校区组织的老年打鼓班开课训练。老人们跟着专业老师练习打腰鼓,脚步和一阵阵雄壮有力的鼓点响彻教室。

通讯员 冯玉坤

宁波奉化:动起来,气排球凝聚“老少年”

本报讯 近日,宁波市社区运动会(奉化站)暨奉化区老年人体育健身系列活动气排球比赛在奉化奥泊森气排球馆圆满落幕。来自奉化区各镇(街道)社区气排球俱乐部、老体协下属气排球队(俱乐部)、老年大学气排球队等16支男女排球队共计150余位老年气排球高手同场竞技,共享气排球这项运动带来的快乐和健康。

本次气排球比赛采用三局二胜制,设置男子团体、女子团体(五人制)两项。参加比赛的都已是年过花甲以上的“爷爷奶奶”级选手,但他们发球、接球、传球、扣球等动作有板有眼,场场比赛中充满着激情与活力,集体拦网、巧妙传接、轻巧吊球等精彩场景不时出现,丝毫不逊于年轻人。

几乎每场比赛开始前,所有老将们都会聚在一起,全力喊上一声“1、2、3,加油”。在比赛过程中,飞身扣球和滑跪救球更是屡见不鲜,甚至有一些身体状态比较好的参赛选手,为了争回一两个球,愿意“舍身”接球。打到精彩处,往往数十个回合还难分胜负,比赛的激烈氛围和带给周遭观众的紧张感,并不比正式排球项目差多少。

经过一天半时间共27场激烈又精彩的角逐,最终,朱之队荣获男子组第一名,平凡队、老大一队、温馨队分别荣获女子A、B、C组第一名。

气排球作为一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目,正越来越受到许多中老年朋友的青睐。

(通讯员 周 力)

短消息

@金华

本报讯 日前,金华市磐安区举行“百万老人同庆党的百年华诞,百场文体展演走进百村文化礼堂”启动仪式,吸引当地老年体协太极、健身气功分会、排舞协会(腰鼓队)、老年体协夕阳红俱乐部等参加。

(通讯员 李 菲)

@绍兴

本报讯 近日,绍兴市举办“迎亚运、展风采”绍兴市第十一届老年人运动会持杖健走交流活动。来自各区(市、县)、市直机关单位老年体协,绍兴文理学院共7个代表队120人参加了交流。最终,柯桥区队、新昌县队、上虞区队、越城区队获团体优胜奖。诸暨市队、市直机关队、绍兴文理学院队获场地接力赛优秀奖。阮晓鹰等7名运动员获“体育道德风尚奖。”

(通讯员 卓 斌)