“只要走得动,楼里近200位老人都会坚持每天锻炼”

若办老年奥运,该小区能派出一个代表团

“我们这是浙江体育人的集中地,国家级运动员、国家级教练比比皆是,奥运冠军、世界冠军、冠军教练也不少。”说这话的人叫魏润莲,今年73岁,曾是中国田径队运动员,她身边坐着的是76岁的浙江省乒乓球队前队员杨爱贞和71岁的省女子篮球队前队员姜礼文。

魏润莲所说的“体育人集中地”,是位于杭州市拱墅区浙江省全民健身中心南侧的两幢住宅楼。楼并不起眼,但居民们给它起了一个响当当的名字——冠军楼。这里住着东京奥运会4位金牌教练:朱志根、徐惊雷、邵国强、蒋国良,在他们的带领下,汪顺、管晨辰、石智勇、王懿律分别在男子200米混合泳、女子平衡木、男子73公斤级举重、羽毛球混双项目上夺冠。

想要运动,到哪里去找组织?这儿的老人可没有这样的烦恼。他们自发组建起各项运动兴趣小组:游泳队、门球队、舞蹈队、乒乓球队、羽毛球队、网球队……如果要举办一场老年奥运会,这里可以拉出一个体育代表团。

老人们往往不会参与原来的本职运动,都想尝试新的挑战。姜礼文年轻时是职业篮球手,退休后参加了网球队和兜球队。

距离冠军楼不远有一处凉亭,不足10平方米,安装着不少健身器材。每天下午两点,会有10多位老人来这里锻炼,风雨无阻,他们都是这里曾经的住户。“我们小区的运动氛围是独一份的,这份气质吸引着不少老邻居回到这里。”魏润莲说。

冠军楼里居住着将近200位老人,只要走得动,他们都会坚持每天锻炼。“对运动的执着早就刻在我们的骨子里,一天不锻炼浑身不自在。”杨爱贞一边说一边拿起乒乓球拍玩颠球。虽然退役多年,但一口气颠上200个毫不费力。

2020年底,浙江省全民健身中心开始全面提升改造,未来这里将被建设成为一个超级体育综合体。因此,现在只剩下楼前一条不到200米的环形跑道。但这无法阻挡大家锻炼的热情,仅有的活动室摆上一张乒乓球桌,门口的草地上安装兜球架,在田径跑道上拉起网,羽毛球网球都能打。

“全民健身被越来越多老年人认知、接受、实践,运动带来的不仅是健康,还能锻炼人的头脑反应能力,调节心情,促进老年人社交。”作为资深体育人,省体育局原局长陈培德表示,老年人运动首要是安全,不要忘记自己的年龄;二是要持之以恒,只要身体允许,就要坚持下去,克服偶尔想偷懒的心理;还可以多收看体育节目,有利于建立积极向上的生活态度。

(通讯员 夏 凌 林乐雨)

摸门道 享健康

日前,2021年宁波市社区运动会老年人专场——门球交流赛在市全民健身指导中心举行,最终,北仑区红联社区、海曙区望春街道队、宁海县跃龙街道队分获前三名。

通讯员 沈保华

大学生实践团带着地掷球走进山村

青田龙现村老人乐享运动

8月9日,丽水职业技术学院大学生暑期社会实践团队一行来到青田县龙现村,开展以“健康生活,快乐运动”为主题的老年人体育健身活动。

“村里文体活动比较少,再加上是山区,受到场地限制,适合老人的文体活动基本没有,老人最多的娱乐活动就是聊天打牌,偶尔会有社会公益活动者带他们跳跳健身操。”据老支书吴立群介绍,龙现村老人大多是子女在国外工作的空巢老人,年龄基本都在六旬及以上。

针对这一现象,团队以体医康养的形式展开有针对性的实践活动。结合龙现村山区地形,在老人群体中推广软式小金属地掷球运动。此项运动占地小,演练动作简单,趣味性强,普及性广,是一项特别适合老年人的慢运动。通过队员的讲解和演练,老人们很快被吸引住,并积极加入。很多老年朋友学得很快,加入的人便越来越多,老人们的笑声越来越爽朗,原本安静的广场也越发热闹起来。“这个项目好玩,我们都能比较快地掌握。”“我们老年人比较适合这样的运动,不激烈但也有竞争性。”“希望以后能开展更多类似活动。”许多老人在接触地掷球之后表示非常喜欢。

(通讯员 王德洪)

七彩人生

73岁“小伙”脚踏“风火轮”

清晨6时,骆陈法来到杭州西湖边,脚踩轮滑鞋,护膝、护腕、头盔全副武装。跟一般人玩轮滑不同,他打开随身小音箱,跟着旋律来了段单人舞,一字劈叉、大鹏展翅,引得游客连连叫好。

对于常去西湖边的人来说,这位73岁的“小伙”已是老熟人,只要天晴,总能看见他脚踩“风火轮”的矫健身姿。

退休学轮滑 曾遭家人反对

骆陈法和轮滑的缘分,要追溯到12年前。那时他刚退休,正苦恼如何打发闲暇时光,一位老同事送来一双轮滑鞋,“我儿子现在学习紧,没工夫练了,你看看家里有人需要吗?”

同事本意,是想将轮滑鞋送给骆陈法家里的晚辈,没想到,被骆陈法“占为己用”了。

61岁的年纪,之前又毫无基础,骆陈法提出想学轮滑,立刻遭到家人反对。“你都这么大年纪,摔个跟头怎么办?”妻子担心他受伤,第一个表示不赞同,骆陈法的母亲也不同意。可骆陈法已经被轮滑勾起了兴趣,哪是这么容易放弃的。

“我实在太喜欢这项运动了。我清楚自己的健康状况和运动能力,不会胡来的。”骆陈法说。经不住他对轮滑的热爱,反复沟通后,家人最终点头,只是不住地叮嘱他,务必注意安全。

刚开始,没有专业老师指导,骆陈法靠自己一点点摸索。别人练一两个小时,他就练半天。常常练到忘了时间,直到妻子来找他回家吃饭,才发现,手上护具已被汗水浸湿。

免费传授 送同龄人六字秘诀

如今,骆陈法已是大家眼中的轮滑达人。当旁人向他求教老年人学习轮滑的秘诀时,他会送上六个字——兴趣、自信、坚持。

骆陈法说,轮滑让他越活越年轻。“以前我爱人反对我玩,现在却反过来督促我要多锻炼。”自己的坚持换来妻子的改变,这让骆陈法很自豪。

除了自己练习,现在他还把更多精力投入到教学中去。只要有人想学,他就倾力相授,且不收学费。他告诉学员,轮滑是健身,不是冒险,不要在意技术高低,不要追求速度,安全才是第一位。

“如果是初次接触轮滑的老年人,我建议年龄最好在70岁以下,身体状态良好,没有心脑血管疾病。当然,最好能跟家人和医生充分沟通后再尝试。”骆陈法说。

(通讯员 林乐雨)