张雅萍：可乐球踢起来，健康快乐接连来

本报记者 洪 瀚

七彩人生

“可乐可乐，健康快乐！我健身，我快乐！”在建德梅城，提及可乐球项目，“奶奶辈”选手张雅萍可谓是公认的资深玩家。自从2012年接触该项目以来，她逐渐对其着迷，甚至还成了教练，带动身边人一同参与其中。

张雅萍回忆起自己和可乐球的首次“亲密接触”：“记得当时领导安排了任务，说要在本地选拔一支队伍，参加杭州的可乐球比赛，我们这才临时抱佛脚。”彼时，任梅城镇社区文化员的张雅萍只得赶鸭子上架。“为此，我联系了一位在杭州教可乐球项目的教练，专程赶去‘集训’了一段时间。”

张雅萍直言，一开始，自己对可乐球并不感兴趣，觉得玩起来有一定难度，讲究人与球的配合，既要美观，还要跟得上音乐节奏。为了培养出脚感，她着实费了一番劲。“我当时心里有个信念，那就是自己要先学好，再将所学带回本乡镇，辅导好大家，争取在比赛上取得好名次。”

就这样，在好胜心的驱使下，张雅萍不但掌握了可乐球的玩法，也享受到了其中的乐趣。几天后，她带着掌握的技巧回到梅城，以当地的辣妈舞蹈队成员为班底，快速集结了一支可乐球参赛队伍。

“当我在大家面前演示起来时，队员们都认为挺容易，可是当真正操练起来才发现，那简直是状况百出。”张雅萍笑着回忆道，小小一颗球，怎么都不听大家使唤，一时间现场一片混乱。

幸亏有张雅萍在一旁指导，帮助大家寻找控制球的方法，“我自己也学了没几天，还要当编导和教练，确实不容易，好在大家训练的积极性都很高。”

就这样，连续三周，队员们白天在社区提供的会议室里训练，夜里赶场到就近操场上训练，往往为了一个动作的完美呈现，需要百千次地去练习。功夫不负有心人，伴着音乐，队员们精神饱满，轻巧地以脚、膝盖等部位来踢动小小的球，可乐球在他们手中上下翻飞、花样百出。习练中，大家不仅很好地完成基本动作要求，还创新加入了不少舞蹈元素，动感十足，赏心悦目，大大提高了可乐球的观赏性。

张雅萍说，虽然训练不易，但是当围观群众投来羡慕和赞赏的目光时，大家觉得倍儿开心，练得也越发带劲了。

聚是一团火，散是满天星，比赛结束后，大家不但没有放弃可乐球的练习，反而是自发地带动身边的人练习。一时间，可乐球在建德掀起了学习热潮。

张雅萍感叹，可乐球项目的好处可太多了，不仅能有效地调动腿脚、手臂、头颈、腰椎及身体各部位的运动锻炼，还能激发老年人参与健身的积极性。通过近几年的发展推广，可乐球在建德有了很好的中老年参与基础。

翩翩起舞

近日，来自新昌县老年体协的柔力球爱好者们在该县市民广场上演柔力球舞蹈。每天练习已成为她们的常态，她们的舞蹈也吸引了不少市民围观，拍照留念。

通讯员 张益东

一年跑下5700公里 乐清六旬老人成长跑达人

弓步压腿、腿部拉伸、慢跑热身……清晨5点不到，64岁的王向宇就穿上运动服、跑步鞋，直奔家附近的乐清市体育中心，开始新一天的晨跑。从一开始的5公里、8公里，到后来的20公里、30公里，从默默无闻的“跑马新兵”到跑友们心中的“王馆长”，成为当地长跑“达人”。

跑步里程相当跑友车程

天刚蒙蒙亮，王向宇就已经出现在了新体田径场。一边活动着手腕、脚腕，身穿运动背心、短裤的老王开始了他的跑前热身训练。

“出发！”准备就绪，王向宇开始了他的晨练。沿着塑胶跑道，1圈、2圈、3圈……他步伐稳健，呼吸均匀，丝毫看不出疲惫。一连跑了近45圈，才慢慢停下脚步，来到跑道一旁开始进行拉伸运动。

“这样的晨跑我已经坚持了快四年，风雨无阻，现在跑步已经成为我的一种习惯。”王向宇说，晴天的时候他就在塑胶跑道上跑，如果下雨了，他就绕着市体育中心的观众席外围跑，因为上面有雨棚。

“每次我来跑步都能碰见王哥，他每天坚持跑步，真的让我特别佩服。”提起王向宇，跑友们言语中尽显钦佩之情。“听说王哥去年一整年跑了5700公里，我的车一年也就开五六千公里，他真的太有毅力了，是我们大家的榜样。”一位跑友说。

跑步锻炼后没生过病

“我真正开始练习长跑，是从退休以后。”王向宇退休前在上海从事餐饮工作，退休后回到乐清定居。因为儿子的家刚好在新体育中心附近，抱着锻炼身体、增强体质的想法，他便开始了雷打不动的晨跑运动。

“一开始，我只能跑几公里，而且跑一会儿就开始气喘吁吁，看到其他跑友一圈接着一圈跑不停，我还挺羡慕的。”王向宇回忆，他通过跑步认识了几名跑友，“许多跑友都已经跑了十几年的马拉松，特别有经验，我便跟着他们一起跑。”王向宇说，在跑友的带领下，他慢慢体会到了跑步的乐趣。

于是在跑了几个月后，他开始增加难度，10公里、12公里、15公里，再到现在的半马，20多公里。“只要跑得不累，我就多跑一点，每天增加一点，每天坚持跑步，公里数就这么加上去了。”王向宇说。

“这几年坚持跑步，不但感冒这些小病没得过，每年体检结果也很正常，跑步给我的身体带来了许多好处。”他笑着说，每次跑步的时候，都感觉整个人特别有力量，跑完之后觉得特别清爽、轻松，一整天精神头都会很好。

跑友们心中的“王馆长”

“王馆长，今天跑了多少公里？明天我也早点来，跟着你一起跑。”跑步的这几年，王向宇也渐渐成了新体育中心的“达人”。

王向宇每天都第一个到场，有时候清晨四时半就开始跑步了，无论刮风还是下雨，大家每天都能在体育馆里见到努力跑步的老王。来得最早，日复一日地坚持，时间久了，王向宇便有了一个新称呼，大家开始亲切地称他为新体馆长——“王馆长”。

“我有时候早上6点过来跑步，‘王馆长’都已经跑完了，不光是每天长跑，他还会参加各个跑团组织的训练跑。”跑友陈双永说，“王馆长”不光自己跑步锻炼，还为大家做好后勤工作，特别热情。

2019年，当地的跑步爱好者们成立了一个“新体晨跑群”，里面不但有“馆长”王向宇，还有副馆长、秘书长，群里很多人跟着王向宇坚持每天早起跑步锻炼。

谈起接下来的跑步计划，老王给自己定了个小目标，“2021年我要不断挑战、突破自我，争取一年跑到6000公里。”

（通讯员 谷璋彤）

兰溪积极探索“老年体育+”

本报讯 日前，兰溪开展市老年人体育协会调研工作，强调要以老年群体的需求为导向，强化阵地建设，丰富活动载体，积极引导和组织老年群体开展丰富多彩的文体活动，推动老年人体育事业发展再上新台阶。

今年以来，兰溪市老年人体育协会积极探索“老年体育+旅游”新路子、“老年体育+金融”新模式，推进“城乡一体”的老年体育新格局，各项工作取得显著成效，推动老年人体育事业发展迈上了新台阶。下一步，兰溪老年体育工作对外要加强与各地老年人体育协会的沟通联系，提升兰溪知名度和影响力，助力兰溪旅游产业发展，对内要加强城乡联动，发挥各乡镇（街道）、村社老体协的作用，充分体现老年人体育协会的社会作用和价值。

（通讯员 杨一之）