袁贤海：将体育“小白”打造成运动“天宫”

本报记者 李雨童

七彩人生

近年来，浙江不管是对农村还是社区的基层体育设施投入力度都很大，不少地方的基建已经比较完善。日子好了，人们便开始想巩固自己的身体健康，爱运动的人多了起来。大家都有运动的需求。但不少地方都有个共性的问题：缺一个的“带头人”。在此背景下，台州市天台县于2019年推出了“基层体育委员”制度。

今年60岁的袁贤海是天台县天宫片区的一名基层体育委员，在2019年刚成为体育委员的时候，片区的群众体育情况可以说是“一穷二白”。健身器材都放置在露天，加上无人维护，器材损毁严重，场地也慢慢荒废成了停车场。

看到这种现象，袁贤海并不气馁，他深入基层，寻找村民们都喜爱的运动项目，与上级沟通，寻求资金和政策上的支持。但刚开始时，一切进行得并不顺利。“天宫村是由山头对、黄泥塘和安竹三个行政区划合并而成的，因此集体资金方面是空白。”袁贤海说，“至于场地，当时村里连一块能够供学生打球的场地都没有。”但有了问题就要解决，经过与村干部多番讨论，最终决定由村干部用集资的方式解决资金问题，而袁贤海则带头做村民思想工作，同时倡议有能力的村民为建设公共体育场地提供帮助。最终，天宫村第一块公共体育场地这块“硬骨头”终于被啃了下来。

有了第一次的成功，后面的工作慢慢变得顺利。经过多年努力，越来越多的村子开辟出新的健身广场，配套篮球筐和健身器材；新建了一个多功能运动场馆，可以举办篮球、排球、羽毛球等多种赛事；新建了一座现代化的室内百姓健身房，里面配备了跑步机等十几个健身器材，可以满足村民们大部分的运动健身需求。有了这些硬件，当地的村民的运动热情也被调动了起来。目前，天宫村有了1支拔河队、6支气排球队以及2支篮球队。其中，排球队伍最为活跃，队伍几乎每天都会组织内部的活动和比赛，成员们也都会积极地参与。袁贤海还邀请了专业的教练来进行指导，组织队伍到全县各地进行交流，切磋球技。天宫村发展成为远近闻名的体育强村。

有了这些，袁贤海并不满足，他还有很多想法，比如，计划拓展村里的多功能运动场，新增乒乓球、广场舞等体育项目功能区；在多功能运动场南面打造一个健身公园，配备公共厕所和食堂等基础设施；在村里新建休闲健身步道等运动健身设施，形成由体育健身到旅游的上下游产业环线，并最终将天宫片区打造为一座功能完备的文旅体休闲康养小镇……

袁贤海说，有些想法比较远，但只要有想法，就有实现的可能。

天寒身热

这些天，寒潮来袭，天气低温寒冷，却难市民挡健身热情。12月19日清晨，在建德市新安江广场上，不少中老年人不畏严寒，勤于参加太极拳、晨跑、舞剑等项目的健身运动锻炼，活络筋骨，增强体质。

通讯员 宁文武

让老年人健身更科学

全国老年人科学健身指导活动（浙江站）开班

本报讯 日前，由中国老年人体育协会、浙江省老年人体育协会主办的全国老年人科学健身指导活动（浙江站）开班仪式在绍兴举行。全省各市及部分县（市、区）老体协相关负责人约50余人参加。

开班仪式后，省老年体协主席袁荣祥与与会人员交流了自己平时锻炼的经验，并就如何进行体能练习做现场示范。绍兴市老年体协副主席兼秘书长王柏根作了《哑铃操对人体肌群本质的影响及其对骨关节的保护作用》的专题辅导，利用哑铃等器械进行现场教学。据了解，哑铃操的理论和实践操作是本次科学健身指导活动的主要内容。人的体能训练、肌肉训练对预防骨质疏松、降低脂肪比例有重要作用，而哑铃操练习是提升体能、增强肌肉功能的有效方法之一。

王伯根表示，通过此次培训，希望更多的老年朋友喜欢哑铃操，加入到健身队伍中来。

（通讯员 孙欣乐）

“体育+”助力武义乡村文化振兴

连日来，每当夜幕降临，武义王宅镇山里村党群服务中心前的广场上，音响设备的舞蹈节奏声准时响起。在灯光下，一群平均年龄60多岁的农村妇女，欢乐地跳起广场舞，使原本静悄悄的山区乡村顿时热闹起来。

“广场舞这种形式很适合农村人，让他们利用晚饭后闲余时段，在开心快乐的氛围里锻炼身体。”武义康福社工事务所培训师韩开华介绍，近期，事务所的活动不断吸引了一些农村妇女参与文化节目振兴的热潮中来。

据了解，这是武义康福社工事务所推出的“最美夕阳红”民生培育项目。截至目前，在王宅镇山里村，双岩村，新九龙村，要巨村，马昂村等村庄，每天都有两百多名妇女参与到广场舞蹈队伍中。活动除了广场舞处，还有中青年参加的乒乓球、羽毛球、篮球等运动项目。

（通讯员 胡忠民）

短消息

@金华金东

本报讯 近日，金华金东区机关老年人体育协会第三次会员代表大会举行。会上对协会章程进行了修改，并选举产生了新一届协会理事会和领导机构。

（通讯员 楚千会）

@仙居

本报讯 12月18日，仙居县以棋会友活动在仙居皤滩乡汤坎头村文化礼堂开展。活动拉近了棋友之间的关系，营造了和谐友好、积极向上的象棋竞技氛围。

（通讯员 郑爱仙）