

“嘀嗒嘀嗒” 谢爷爷喊你打球啦

本报记者 高玲玲



七彩人生

每天晚上,绍兴上虞的92岁老人谢宜灿都会打一会“嘀嗒球”,这个习惯已坚持多年。谢宜灿不仅是这个运动的“忠实粉丝”,还是它的发明者。

为老伴找个合适的运动

谢宜灿喜欢体育运动,退休后坚持跑步、打篮球,多次获得上虞区的老年人运动会投篮第一名。不仅如此,他还会带着老伴儿一起参加体育锻炼,比如坚持每天饭后散步。后来,老伴儿的身体不太好,无法进行室外运动,“我不想她就此放弃身体锻炼,于是就寻思着给她找些简单的体育项目。”这时候,谢宜灿看到一种三毛球运动,但打起来速度过快,不太适合老年人,于是他考虑用三毛球板打羽毛球,这个改变将球的速度降了不少,老年人打起来得心应手。“用三毛球板打羽毛球的时候会发出‘嘀

嗒嗒嗒’的声音,我就给它取名叫‘嘀嗒球’。”从那以后,谢宜灿和老伴开始在屋内的客厅间打起了嘀嗒球,每晚打500~700下,时间约10~15分钟,已坚持多年。冬天打球后身体和双脚都很暖和,夏天会出一身汗,身心愉悦,有利于睡眠。

谢宜灿把这项运动推荐给了已退休的大女儿一家,“嘀嗒球”发展成了谢宜灿一家的家庭运动。“现在我们家每周都会开展‘嘀嗒球’比赛,一共14个人,组成6队,4代人。”比赛过程中,谢宜灿家里其乐融融。既能锻炼身体,又利于家庭成员之间情感维系,在“嘀嗒球”运动中“获益”谢宜灿想把这项运动进行推广,让身边的老年人都玩起来。

“嘀嗒”声从社区到校园

谢宜灿在退休前长期从事老年体育工作,在他看来,嘀嗒球具备大范围推广的条件。一是“嘀嗒球”很容易学会,上手打几次就能掌握基本动作。这对于不少体育基础差的老人很“友好”。“很多没有运动习惯的

老人,对于篮球、排球、乒乓球、羽毛球这些运动项目其实是比较陌生的,让他们学习一种专业的体育运动比较难。”二是“嘀嗒球”运动器具简单、便宜,不划场地,不用球网,屋内室外、庭前屋后随时随地都可以打;三是“嘀嗒球”运动器具简单便宜,老年人都买得起。“一副三毛球板目前上虞农批市场上只卖7元钱,1只羽毛球1元钱,1只球能打好几个月,一副球板打上两三年也不会损坏。”

有了谢宜灿的“经验总结”,上虞区老年体协对嘀嗒球进行推广,先从全区40个社区和有3000多名退休教师的退教协会搞试点,之后逐步向全区推开。此外,练习的过程中,大家发现这项运动不仅可以活动颈椎、肩肘、四肢、关节,对青少年预防近视有益。2021年,上虞区教体局把这一项目加入到“上虞区青少年‘明眸亮睛’工程”之中,“嘀嗒球”走进校园。

如今,在绍兴上虞,社区里,学校里都能看见打“嘀嗒球”的人,“看到大家都运动起来,心里很开心,觉得自己做的事情很有意义。”谢宜灿说。

有“球”必应 点亮夕阳生活

近日,各地开展了形式多样的球类活动,在运动中拥抱健康,收获快乐。

在“平民高尔夫”中 感受人与自然和谐相处

近日,2023年湖州市老年人木球交流(竞赛)活动在安吉中南百草原北欧营地举行。来自三县两区40余名运动员、裁判员参加。设有男女混合团体赛、个人赛,进行4球道杆数赛。

参与比赛的胡女士表示,在这样的环境里运动,感觉人和大自然合二为一。据了解,胡女士两个月之前才开始练习木球,她觉得木球像“平民高尔夫”,“身体得到锻炼,精神获得滋养。”

“木球运动好懂易学,上手快,老少皆宜,是一项修心养性的精致运动。”湖州市老年体育协会相关负责人介绍,开展木球交流活动,目的是给老年木球爱好者提供了一个水平展示和互动交流的平台。

在连环“过门”中 体验竞技乐趣

近日,三门县退教协第九届门球比赛县老年体育活动中心门球场举行,来自全县中小学12支分会代表队共120名运动员参加。

绿茵场上,老年朋友们弯腰瞄准,挥杆击球,一门、二门、三门、撞杆,动作一气呵成。每打出一杆好球,场外的观众就会给予老年朋友热烈的掌声。在亭旁小学与上叶小学的四分之一决赛时,双方打成了平局,需进行同分决胜,亭旁小学以一杆二门险胜一分。海润小学派出的队员,哥哥都是“精兵强将”,他们巧妙地送球、精准地击球、漂亮地过门,以八场比赛全赢的战绩获得冠军。

(通讯员 方丽丽 戴军民)



企鵝漫步

12月1日,杭州钱塘区首届老年人趣味运动会举行,来自各街道的近百名老年体育爱好者参加,设趣味大挪移、乒乓球接力、企鵝漫步、点球消分、鼓舞人心、你的地盘我做主6个项目。

通讯员 潘国峰

“体育年货”送达革命老区

本报讯 近日,一辆满载着体育器材的工具车停在了仙居县安岭乡新表门村老年活动室门口,车上载有两台乒乓球桌和一台多功能健身器材。随车的工人师傅麻利地将器材卸车并完成安装。这些健身器材由台州市老年人体育协会赠送。

知道村里要来一批新的健身器材,很多老人早早地就来到村老年

活动室门口等着,安装完毕后就“操练”起来。新表门村老年人活动室管理员吕新明现年83岁,他一边熟悉器材,一边开心地说:“我们会好好管护,也会借此引导更多山区老人加入健身队伍。”除了送来健身器材,市老体协还安排专业人员对器材使用进行指导,手把手教没有接触过乒乓球的老人,如何握拍,如何

发球,如何进攻和防守。

据悉,仙居县安岭乡是革命老区乡,位于台州、丽水、温州三市交界处,距县城78公里,是仙居县最偏远的的一个乡。“虽然偏远,但是老人们想通过运动促进身体健康的心愿是一样的。”市老体协相关负责人介绍,有了专业的器材,老人们锻炼起来就更方便了。

(通讯员 张炼平)

功能体育场举行。仪式上,对汾口镇老年舞蹈队等“社区示范学习共同体”进行表彰。

(通讯员 郑瑞云 许爱惜)

@桐乡

本报讯 近日,2023年嘉兴市老体协趣味运动会在桐乡市举行,来自嘉兴市和五县(市)三区的80多为老

年体育爱好者参加。

(通讯员 嘉 秘)

@台州路桥

本报讯 台州路桥区第六届全民运动会(老年组)太极拳(剑)交流展示活动举行,全区各镇(街道)10支代表队共100多名老年运动员同台展示。

(通讯员 陆 员)



@淳安

本报讯 12月1日,淳安县全民健身学习周启动暨新北社区银邻先锋风采展示活动在县老年人多