活动室

“瞄准,好球!”在玉环市老年大学球场上,一场精彩的门球较量在此上演。这支名叫“长者快乐队”的门球队,曾先后在省、市门球比赛中获得多个奖项,推动玉环门球运动发展。

看着球员们一位身手矫健,平均年龄已达80多岁,教练则90岁高龄。89岁的队员李由荣介绍,他们几乎每天早上都会打门球,这一打就是几十年。

队员99岁教练90岁
玉环有支“长者快乐队”

99岁学员驰骋球场

99岁高龄的吕光贤是队伍里年纪最大的一位。1984年离休后,他便开始接触门球,一直坚持到现在。几十年间,他认识了很多一起打门球的朋友。

“这么多年,我换了好几支队伍。现在这支队伍里,我是年龄最大的,每天早上我都会坚持和他们一起打门球。”吕光贤说,只要不下雨,他一定会出门打球,“我现在身体还算健朗,有门球的功劳。”

吕光贤回忆,最开始接触门球时,这项运动刚从国外引进,玉环还没有门球场,他就和几位朋友去一所学校的操场上打门球。后来,玉环有了专门的门球场,他从打门球中获得的快乐也越来越多。

“跟球友一起打门球,我觉得很快乐。”吕光贤笑着说。

90岁教练桃李满门

在这支球队里,90岁的教练颜凤麟年纪排第二。每天早上7点,他便会来到球场,和其他队员一起切磋球技“打门球是有技巧的。球打哪里去,角度、力度都有讲究。”颜凤麟说。

1985年退休后,颜凤麟参加了门球活动,成为当地最早打门球的一批人。他学打门球,不知不觉就打了30余年。

颜凤麟说,门球运动量小、规则简单、战术多变等特点,且体力消耗较少,较为适合老年人,“这项运动不像篮球等运动那么激烈,老年人每天打两个小时也不会觉得累。”

“家里人很支持我打门球,我的爱人也在打,我们两个在不同的门球队。”颜凤麟说,只要身体允许,就会一直坚持下去,让更多人学习到专业的门球技巧。

快乐为名活力永驻

“长者快乐队”这个队名是83岁的队员林弟昶提议的。“当时我们几个朋友说要给门球队起个名字,大家说要叫‘长寿队’或者‘长者队’,争执不下。我说,不如就叫‘长者快乐队’吧,因为我们每天打门球都很开心。”

听他这么说,几个队员一拍即合,“就叫这个名字吧,快乐第一。”林弟昶是在退休后开始接触台球、地掷球等球类运动的。现在年纪大了,他就量力而行,门球成了最爱。

据悉,林第昶的家离玉环市老年大学有六七公里,他每天要骑十几分钟的电动车赶到球场,但却乐在其中。“我每天早上5点起床,6点30分出发去球场。”林第昶说,即便有什么烦恼,一到球场就没了,“打门球让我变得很开心,就跟我们的队名一样。”

(通讯员 王琛琪 孔婷瑶)

叶国达:持续发挥“银龄力量”

本报记者 陈素琴

七彩人生

眼下,慈溪市第十六届运动会的各项比赛正火热进行中。在老年部比赛中,63岁的原慈溪市附海镇老体协副主席叶国达仍活跃在一线,协助筹办相关赛事。而说起他,对附海镇的老年体育运动,有着不可低估的贡献。

附海镇是慈溪市一个靠海边的偏僻小镇,2014年全镇总人口2.5万人,60周岁以上老年人有5100人,老年体育基础设施薄弱,参加健身锻炼的老年人寥寥无几,老年体育现状在全市排名靠后。“在我接任后,恰逢全市创建省太极拳之乡,根据创建要求,全镇要有8%以上老年人学会打太极。”叶国达说,这项工作时间紧、要求高、难度大,针对全镇没人会打太极的现状,通过调查、座谈、走访,深入基层,叶国达带头练习太极拳,从基础原理到熟练掌握,并发动其余老年人积极参加太极拳培训。“经过近3个月艰苦努力,当年就有近300余人学会太极。初晨,可以看到操场上多了练太极拳的人,改变以往操场上静悄悄局面,老年人逐步形成了运动氛围,当年附海镇也成功举办创建省太极拳之乡。

通过几年的努力,附海镇先后成立了太极拳、柔力球(套路、竞技)、健身球操、可乐球、气排球等13支队伍,并设置了室内气排球场、乒乓球场、桌上冰壶球等运动场所。

越来越多的老年人动起来了,叶国达忙起全市老年人体育交流活动。叶国达说:“附海镇虽然是个小镇,只有七个村,但是通过举办活动可以提高全镇老年人的体育技能,也能提高他们参与的积极性。”通过多年来的培训和实践,附海镇多次在市老年运动会和东片五镇老年运动会夺得佳绩。

叶国达还利用镇老年大学、省电大教育点,开设社区老年大学特色班,开设太极拳、柔力球、健身球操、腰鼓等班,以培训骨干力量为纽带,带动村级老年人开展体育活动。如今,附海镇参加体育健身的老年人已达到70%以上。此外,他还根据老年人特点,开设健康养身、智能手机操作、交通安全等课程,方便老年人及时掌握各项知识,学以致用,真正做到老有所学、老有所教、老有所为。

叶国达说:“虽然退休了,但是我仍然可以为慈溪的老年体育发展做点事。”

乒出欢乐

日前,2023年义乌市老年乒乓球赛交流活动在佛堂镇举行。全市共15支队伍、100余名乒乓球老年爱好者以球会友,用汗水与激情喜迎杭州亚运会。 通讯员 陈月潇

短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州建德市老年人兜球邀请赛在老年体育健身活动中心举行,共有10支队伍、百余名老年人参加。

(通讯员 林 峰)

@宁波

本报讯 日前,慈溪市观海卫镇第七届老年气排球邀请赛在文棋小学举行。来自全市各乡镇,街道的24支银发队伍及工作人员共260人左右参赛。

又讯 日前,浙江省老年人体协主席袁荣祥一行前往象山考察指导“浙江省老年人太极拳之乡”创建工作。

(通讯员 林胜国 陈国良)

@磐安

本报讯 6月24日,磐安县第二届老年运动会兜球比赛举办,来自全县各乡镇、街道、县机和退教协会等23支球队190多人参加。 (通讯员 何正松)