

75岁的他一生“羽”球结缘

本报记者 陈素琴



七彩人生

曾任省羽毛球协会副主席、温州市羽毛球协会主席,现为全球华人羽毛球联合会常务副会长兼秘书长,还出版过三本羽毛球相关书籍,卓世杰有过很多“标签”。4月23日,75岁的他即将前往澳大利亚墨尔本组织并参与第十三届全球华人羽毛球团体锦标赛。

卓世杰和羽毛球的缘分,要从1969年说起。那时他在工作期间负责开展一些职工活动。“因为条件有限,我就在螺蛳壳里做道场,开展各类运动会,并成立篮球、排球、钓鱼、乒乓球、羽毛球等多个运动小组。”卓世杰说,因工作出色,有一年,他所工作的肉联厂还承办了全市职工运动会,他个人和单位也曾先后被评为全国职工体育先进工作者和先进单位,并于1992年和1997年被评为全国工会系统先进工作者。

2008年,卓世杰退休之后,

继续羽毛球活动。2017年初,卓世杰随市体育局负责人前往北京,向国家体育总局汇报了温州市龙湾区羽毛球协会的工作经验与做法,得到了一致好评。

如今,卓世杰任全球华人羽毛球联合会常务副会长兼秘书长、温州公共外交协会理事、温州市对外友好协会常务理事等多个职位,每年都要为全球“华人杯”羽球赛奔走。卓世杰介绍,该赛事每年要选定3个主赛场和多个邀请赛场,吸引来自全球数千名华人羽球爱好者参赛。今年4月26日—28日,第十三届全球华人羽毛球团体锦标赛有140支队伍,600多人参加。“羽毛球运动是我几十年来最爱的,我坚持一周两次,以此来保持灵活性和速度,有利于参加老年组比赛。”此外,卓世杰几十年来还收集了有关温州羽毛球运动的珍贵素材,并成册出版了《羽球情缘》《羽球情怀》《羽球情深》三本书籍,为当地羽毛球运动的发展留下了宝贵的历史参考资料。

从2018年开始,卓世

杰在国内国际上各类羽毛球老年组比赛中获得佳绩。对于自己的羽毛球生涯,卓世杰表示,除了坚持科学的运动之外,还时刻保持着良好心态以及合理饮食。“更要有广泛的爱好和奉献社会、服务他人的精神。心态好,心中有爱,这一点尤为重要。”



金东文体展演秀出“夕阳”健身成果

本报讯 4月21日,以“凝聚老年体育力量 助力金东共富共享”为主题的金华市金东区“夕阳红”文体节目集中展演活动举行。活动旨在为全区老年人提供一次交流学习机会,展示老年人风采,丰富老年人体育文化生活,推动全民健身运动开展。

在太极拳表演中,队员们整齐划一地缓缓起势,把太极中正平稳、均匀柔和的特点表现得淋漓尽致;自编广播操以婺剧名曲为曲调,展现地方特色……此外,各乡镇老年体协带来的婺韵导引术、可乐球、柔力球等表演,为现场观众呈现了一场精彩的文体盛宴。

其中,1200余名老年朋友共同展示的健身气功八段锦将现场氛围推向高潮。“每天早上我都会练习八段锦,它的动作简单、效果明显,特别适合中老年朋友。”健身爱好者张秀萍说。区老年体协主席王希凌表示,希望大家感受运动健身的重要性,在运动中享受快乐,在健身中收获健康。

近年来,金东区以开展老年文体活动为抓手,举办各类老年文体培训活动,实现场馆体育向广场体育转变。同时,还致力于推进老年人体育场地、体育设施的完善和提升,让老年人在“家门口”享受运动带来的乐趣。

(通讯员 杜雨霄)



@杭州桐庐

本报讯 近日,2024年第一届全国气排球邀请交流活动在杭州桐庐旧县鸿儒村体育馆落幕,共吸引全国50余支队伍、近500人参加。

(通讯员 王丽荣)

@宁波镇海

本报讯 4月21日,第十四届“向辰杯”老少同乐象棋赛在宁波市镇海区落下帷幕,共吸引近60名老少棋手同场竞技,共同享受这一象棋盛宴。

(通讯员 江明雷 王方 徐张玲)

@宁波江北

本报讯 近日,宁波江北区老年体育协会举办钓鱼比赛,8支参赛代表队及教练、工作人员等50余人,齐聚一“塘”,挥杆竞技、共享垂钓乐趣。

(通讯员 杨佩贞)

@金华

本报讯 4月22日,金华开发区老年人气排球交流活动在开发区老年活动中心气排球馆落幕。12支代表队,近百名运动员参加。

(通讯员 贡小兵)

海盐健身公益课乐享银龄



活动室

本报讯 近日,为满足当地村民多元化的健康需求,养成良好的锻炼习惯,海盐县百步镇百联村文化礼堂·老年学堂开展八段锦公益课堂,吸引不少当地老年村民前来学习。

“八段锦是以形体活动与呼

吸运动结合的健身法,可以帮助老年朋友舒展筋骨,畅通经络,经常练习八段锦可以防病与保健。”县老年学堂教师李锦英从事八段锦教学已有20余年,她表示八段锦动作简单,场地需求小,非常适合老年朋友练习。本次课程共分八期,每周两课。

课堂上,公益课为村民普及了八段锦的理论知识,讲解了动作要领及注意事项。课后,村民们纷纷表示,本次课程通俗易

懂、接地气。

据了解,为养成坚持锻炼的好习惯,老年学堂组建“银龄健身队”,吸引当地村民积极参与,其中年纪最大的达95周岁,每天下午开展各类健身锻炼。“组建银龄健身队,就是为了让更多村民参与到体育锻炼中来,营造全民健身的氛围,养成健康、科学、文明的生活方式。”海盐百步百联村相关负责人表示。

(通讯员 蒋伊莉)

持杖健行

4月21日,绍兴市柯桥区老年体协持杖走进美丽乡村活动举行。大家排着整齐的队列,展示了大型手杖操,享受了一场独特的运动体验。

通讯员 李振宇

