

她们扎根基层,推动老年运动多元化

本报记者 洪 漩 高玲玲



七彩人生

作为全民健身事业的“领头雁”,社会体育指导员活跃在城乡各个角落。在天台,多位年逾花甲的国家级社会体育指导员,或组建省内首支男子排舞队,或将传统“武功绝学”改编成广场舞,带动群众参与运动,传播科学健身理念。

从兴趣出发,组建男子排舞队

“退休后比上班时候更忙了,每天早出晚归。”说这话的是来自天台的国家级社会体育指导员崔巧云。64岁的她把日子过得忙碌又充实,日常生活里全是排舞、健身球、门球、气排球等运动项目。4月22日,当记者联系她时,她刚刚结束天台门球协会体育走进乡村系列活动,“我的目标就是发挥社会体育指导职能,做运动健康的引领者,让更多的人参与进来。”

崔巧云最拿手是排舞。早在2008年,尚未退休的她就开始接触排舞。“当时我先跟着网上学习广场舞,后来开始自编

自创。”热心肠的崔巧云牵头组织起天台县赤城街道天美乐健身排舞队,起初这支队伍只有20余人,随着慕名而来的成员越来越多,短短半年时间便发展至140余人。

随着影响力的增加,当地体育部门和老年体协关注到崔巧云,推荐她到省里参加各类体育培训,并成功考取国家级社会体育指导员及相关教练员资质证书。

2010年,崔巧云受聘成为天台老年大学舞蹈班教练,组织起一支拥有30名成员,平均年龄63岁的天台男子排舞队。十余年间,排舞队在崔巧

云的带领下参加省、市、县各类比赛近200场,获奖无数,不仅成为全省知名的健身排舞队伍,还曾参加中央电视台七套的《乡村大世界》栏目摄制。

2019年基层体育委员会制度实施后,崔巧云主动担责,推动社区体育活动多样化指导,建立了腰鼓、健身操、徒步走等队伍,助推老年运动的发展。

崔巧云也是天台县门球协会会长,天台门球项目从城区辐射至乡镇,还成立了少年门球队,逐渐形成青少年启蒙、中青年竞技、老年人康乐的门球体系。

轻巧转换,广场上学“武功绝学”

在天台,“易筋经”是当地人的“广场舞”,每天或清晨,或晚上,各大型广场,在小区的空地都能看到一群人练习“易筋经”的身影,风雨无阻。“据最新统计,天台县约有2万人在练习易筋经。”61岁的奚玲云说。奚玲云是天台县赤城街道八都片区体育委员,国家级社会体育指导员,“易筋经”在天台获得较大推广,奚玲云功不可没。

这几天奚玲云有点忙,4月16日至19在江苏江阴参加全国社会体育指导员太极拳培训;19号赶回东阳横店参加国家体育总局健身气舞培训;4月23日一大早,她又来到城东湖公园,带领自发前来的市民习练;晚上,还要去丰园社区,组织社区居民跳上一个小时。

对于忙碌,奚玲云乐在其中。“这可能与从小练武术有关系,给身体打了一个好底子。”奚玲云说,她有个哥哥,从小就跟着他一起东奔西跑,后来,哥哥跟村里的武术名家杨家选学习奚家拳,她也跟着一起学。2005年学习健身气功,其中包括易筋经。

学有所成后,奚玲云希望用自己的所学服务于更多人。“易筋经没有武侠小说中说的那么神奇,但它能通过伸筋拔骨增加人体的力量,增强体能,是一种内外兼练健身功法。”奚玲云说,这种功法很适合中、青、老年人群练习。

易筋经是天台的传统武术项目。经考证,专家认为《易筋经》应为明代天启四年(1624年)天台山紫凝道人宗

衡撰写。正因有这样的历史渊源,在普及的过程中,奚玲云省去了很多沟通介绍。“这两年,出现了一个很有意思的现象,全家一起练习的越来越多。”如今,奚玲云从事培训已有八九年。

目前,天台县体育发展中心会同老年体协在全县各乡镇(街道)机关举办“易筋经”培训班,设有辅导站(点)约600个。在奚玲云等教练以及300多名辅导员的带动下,天台开展易筋经练习活动的行政村及单位约600个,占行政村和单位总数的80%左右,经常练习的老年人近万人,占该县老年人口的11%。“虽然这个比例已经很高了,但仍然有很多人学习的需求。”奚玲云笑呵呵地说,“未来大有可为”。

省老年飞镖裁判员培训在磐安举行

本报讯 4月20日至22日,2025年浙江省老年人飞镖裁判员培训在磐安县举行,来自全省各县(市、区)的114人参加,旨在进一步提升飞镖裁判员队伍的专业水平,推动老年人飞镖运动的规范化发展。

培训课程内容涵盖飞镖基础知识、竞赛规则解析、裁判法讲解及实操演练等多个模块。省老年体协相关负责人表示,在硬式飞镖赛事中,裁判员的执裁水平会影响运动员的比赛成绩,“比如不同的裁判员在判断飞镖距离红心远近时,可能因为观察角度的不同令比赛成绩出现误差,尤其在双方飞镖距离红心非常接近的情况下,此次培训的主要目的是要统一执裁标准,减少因为裁判员误判,出现赛事不公平的现象。”

近年来,飞镖运动因其“轻体力、重技巧”的特点,深受老年人喜爱。磐安县作为省老年体育活动的活跃地区,于2023年举办第二届老年人运动会飞镖比赛,吸引23支队伍、170余名运动员参赛。“此次裁判员培训的举办,进一步夯实了磐安在老年飞镖运动推广中的基础,为未来承办更高规格赛事储备人才。”磐安老体协相关负责人说。

(通讯员 王元旦)



@杭州余杭

本报讯 4月22日,杭州市余杭区老年人柔力球(竞技)培训班在余杭区百丈村文化礼堂举行,来自全区各街道的50余名老年柔力球爱好者参加。

(通讯员 杨 桢)

@宁波江北

本报讯 近日,宁波江北前江街道未来盛园社区组织社区老人走进宁波市植物园开展徒步活动;近日,江北区启动“一人一技进社区”活动,杨式太极第七代传人吕雪娟走进天悦社区传授八段锦和二十四式太极拳。

(通讯员 杨佩贞)

@绍兴柯桥

本报讯 4月19日,2025年绍兴柯桥区“夏履杯”老年“对家红心”交流活动在夏履镇举行,来自全区130余位老年棋牌类爱好者参加。

(通讯员 李振宇)

@建德

本报讯 4月22-23日,杭州市老干部乒乓球竞技交流在建德市新安江体育馆举行,共14支队伍,69名运动员参赛。

(通讯员 陈启浩)



应声入门

4月22日-23日,2025年衢州市老年人门球赛在开化县南湖体育公园门球馆举行,吸引全市百余名老年门球爱好者参加。

通讯员 张顺全 潘善军