

太极拳剑、健身气功、五禽戏和八段锦……

# 市老年体协教你玩个遍

本报记者 侯书楠 实习生 褚红红

威海市老年体育协会成立于1989年,主要从事老年人的体育活动,除了培训大量骨干人员外,老年体协还组织举办了丰富多彩的体育活动,让不少老年人受益匪浅。其中大型活动主要以太极拳剑、健身气功、五禽戏和八段锦等传统项目为主,门球、太极柔力球、健身操等更是吸引了不少老年人的参与。



抖空竹这项传统运动在威海老年人中流行。

## 活动丰富多彩,促进全民健身

市老年体协组织举办的文体活动灵活多样,吸引了不少老年人参与,形成了“滚雪球”的效应。记者看到,市老年体协的工作任务表上排满了今年的各种培训、比赛及文化活动。据了解,市老年体协在每年5月份的健身活动月、8月8日的全民健身日和9月9日的老人节都会集中开展

老年人健身活动。另外,各个社区的老年人健身团体也活跃在各街道、公园、站点,充分展现老年人老有所乐的精神风貌。

除了固定的活动外,市老年体协更注重加强平时的锻炼。今年已67岁的邵世珍老人退休后一直在家,每天感觉无事可做,身体素质也不断下降。四年前她

偶然加入市老年体育协会,每周三、五她都会到老干部活动中心练习八段锦、柔力球,打打二十四式太极拳,有时也会出去演出。体协组织的丰富多彩的活动让她不再总是闷在家里,“出去锻炼比在家看电视好得多,平时打打球,活动活动筋骨,对身体有好处。”邵世珍老人说。



老年人在活动室打台球。

## 培养骨干队伍,建设优秀团队

市老年体协副主席王德永,原是市直机关工委书记,2003年退休后不久便加入了体协。他告诉记者,老年体协的任务之一就是培训骨干队伍。在开展老年体育工作中,注重骨干的培养,以典型带动他人,往往能够起到事半功倍的效果,并能加快促进老年体育工作上档升级。

据了解,市老年体协已多次选派优秀人才参加省级、国家级社会体育指导员、裁判员培训,国家、省举办的健身秧歌、腰鼓、健身球操、健身气功、柔力球等培训也都积极派人参加。除此以外,对这些骨干也要进行普及培训,大力推广健身气功八段锦、24式太极拳、健身球操等项目。这些骨干以成为推动老年体育开展的重要力量。

在开展老年文体活动中,市老年体协还十分注重优势团队建设,培养和示范带动作用的发挥。市老年体协艺术团便是多年培育打造的一支优秀团队,经常参加公益演出,每逢老人节,都活跃在敬老院、社区巡回为老人演出。除此之外,由市老年体协直接管理的11个站点,每天都有许多老人来参加锻炼。

市老年体协还主动承办比赛项目,仅去年的省老运会,市老年体协就组队参加了13项赛事,成功承办了省老运会气排球比赛。今年又举办了门球、田径、柔力球等赛事。在2011年全国健身球培训活动中,市老年体协获得了全国老年体育协会颁发的“2011年全国老年体育贡献奖”表彰。



市民们在市政府广场上演太极柔力球。

## 因地制宜建站点,资源共享好处多

王德永告诉记者,曾经他是体协里年纪最小的,而现在,才不过十年,他却成了体协里年纪最大的,“现在体协有三人是在职人员,年龄都在四十岁以下,队伍越来越年轻化。”

据王德永介绍,市老年体协都是因地制宜建立活动站点的。老干部活动站点是在市直机关老干部活动中心挂的牌,是市老年体协首个室内活动场所,每周三、五上午,市老年体协都会组织老干部们健身、培训。除此之外,居委会的排练厅、威海商业银行体育馆,都是市老年体协的运动场地。“单独建场地太浪

费,这样资源共享,不求所有,只求所用,不仅解决了场地的问题,也是一种共赢。”除了共享资源外,市老年体协也致力于建设自己的场地。

作为老成员之一,王德永对市老年体协的发展深有感触,他告诉记者,除了人数增多和队伍年轻化之外,市委及市政府对老年体协的重视程度大大提高,光经费就翻了一番。老年体协是全民健身的重要组成部分,随着老龄化及人们健身意识的增强,不仅越来越多的老年人更加关注加强自身身体素质,年轻人也加入到体育锻炼中来。



门球运动在老年人当中特别受欢迎。

本文图片由老年体协提供

## 300多单位及个人角逐4项大奖



本报威海6月12日讯(记者 侯书楠) 由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇女联合会、威海市教育局主办,本报协办,在全市范围联合开展的“2012年度威海市全民健身十佳评选活动”报名已经结束。记者从市体育局了解到,本次活动报名十分火爆,超过300家单位、俱乐部和个人报名参与。

本次全民健身十佳评选活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。获奖单位和个人将颁发奖牌、证书和1000元现金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及个人均在参评范围。

威海市体育局群体科科长周国强告诉记者,报名结束后,市体育局工作人员开始对报名单位和个人进行挑选,于11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前将在《齐鲁晚报·今日威海》刊登候选名单和选票,11月10日至11月25日接受市民投票,并于25日在公证人员公证下负责统计市民投票结果。获奖名单于11月末在《齐鲁晚报·今日威海》公布。

本次评选活动报名及资料报送地址:文化中路78-2号威海市体育局群体科。联系人:田三生。电话(传真):0631-5802737。电子邮箱:tian34511@163.com。

资料报送条件:各参评集体需于举办或参与健身活动结束后3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明材料报市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报市体育局。

12月上旬召开“2012年度威海市全民健身十佳评选活动”表彰大会,为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元现金或等价物质奖励。其它未尽事宜将另行通知。