

运河区一家养老院内,60多名爷爷奶奶级“运动员”大秀球技:正手球、反手球、双手投球、单手投球……老人们的“院BA”篮球比赛紧张激烈,掌声、笑声、喝彩声此起彼伏——

## “院BA”运动会

本报记者 吴艳 摄影报道

70岁的吕宝德坐在椅子上,眉毛微微抖动着。他抓起篮球,屏气凝神,瞄准篮筐,投出一个漂亮的弧线,把球稳稳地投进篮筐,迎来了周围观众阵阵欢呼喝彩。

“老吕可是上次‘院BA’的冠军。”一位白发老人兴致勃勃地介绍着。

### “院BA”

提起NBA、CBA等篮球赛事,大家都不陌生。在我市运河区绿元尚邦养老院内,篮球也和老人们撞出了别样的火花。

“院BA”的起源要从今年上半年说起。当时贵州的“村BA”火爆全网,绿元尚邦养老院院长李玲看到网上的视频后,突发奇想,希望组织养老院里的老人们来一场篮球比赛,既锻炼老人们的身体,又可以调剂老人们的生活,活跃养老院的气氛。

李玲参照NBA、CBA的命名规则,给篮球比赛起了个霸气的名字——“院BA”。

养老院里有很多失能老人,下肢不太灵便,需要坐轮椅。为了让更多老人参与进来,李玲将“院BA”的规则一再改动,最后定为:坐姿定点投篮比赛。

老人们得知将举办篮球比赛时,纷纷报名参加。尤其是一些年轻时就爱好打篮球的老人,更是积极备赛。

工作人员为篮球比赛准备的篮球架成了抢手货。这是一个儿童球架,高约1.5米,正好适合老人们坐姿投球。

每到活动时间,摆在多功能室的篮球架前总是围着几位积极练习的老人。不论球能否投进篮筐,总能引来老人们阵阵笑声。

有时候,篮球砸在篮筐上弹开了,腿脚灵便的老人便追着将球捡回来,交给坐在轮椅上的投球人,示意他:别灰心,再来一次。

经过练习,老人们的命中率还真提高了不少。

今年7月份,第一届“院BA”热热闹闹地开始了。因为报名人数较多,比赛分为上午场和下午场。

比赛规则是参赛选手坐在离篮球架90厘米远的椅子上进行投篮,一分钟内,进球最多的选手得分最高。

参赛选手热情高涨,围观的老人们也兴致勃勃,掌声、笑声、喝彩声此起彼伏。正手球、反手球、双手投球、单手投球……参赛选手大秀球技。场上老人们相互加油打气,下场后相互交流投篮经验。

一场投篮比赛带给老人们无尽的乐趣。最终,吕宝德老人以投进30个球位居全场第一。

### “下次一定要拿奖”

自从第一次“院BA”后,老



吹卫生纸比赛,看谁吹得远

人们对篮球比赛一直念念不忘,总是和工作人员念叨,什么时候再比一次?

为了满足老人们的愿望,11月9日,“院BA”运动会拉开大幕。

这次不仅有篮球比赛,还有吹卫生纸、套圈、拔河、运乒乓球、轮椅正(倒)行等趣味比赛项目。

作为曾经“院BA”的冠军,吕宝德第一个报名参赛。结果,比赛时却不敌79岁的迟桂庭,遗憾落败。

当围观者都惋惜昔日冠军落败的时候,豁达的吕宝德老人却说:“对于这一次的成绩,我挺满意。迟老哥技术不错!以后我得多多练,再找迟老哥比试。”

“吕爷爷的心态真好,胜不骄败不馁!”养老院工作人员连连称赞。

比赛现场,也有输了赌气的老人。在运乒乓球比赛中,需要老人们走8字形把球运到终点。

运乒乓球比赛看似简单,其实特别考验老人们的腿部灵活能力和平衡能力,既要看着球不掉下来,还要快速行走。

掌握了技巧的老人们小心翼翼地端着球前行。小小的乒乓球仿佛被粘在球板上一样,无论老人们怎样走,乒乓球始终不掉。

67岁的李立增看别人都轻松走过,也自信满满地参加比赛,没想到小乒乓球仿佛和他作对一般,在球拍上滚来滚去,半途就滚落到了地上。

“再给一次机会吧!刚才就当我是练习了。”李立增看着工作人员央求说。

第二次,乒乓球又掉了下去,比赛再次失败。李立增怒气冲冲地捡起了乒乓球,又远远地扔了出去。

看着乒乓球在地上弹了几下,李立增突然有点不好意思,又笑了起来,对工作人员说:“见笑了,下次我好好练习,一定要



“院BA”乐趣多

拿奖。”

### 吹卫生纸比赛

吹卫生纸比赛这一趣味比赛项目是由86岁的马平福老人提议增加的。

马平福患有脑梗、冠心病和高血压等疾病。平时,护理人员告诉老人练习肺活量可以延年益寿,为了增加趣味性,可以试试吹卷纸。

吹卫生纸游戏看似简单一吹,其实也是有门道的:肺气不足,方法不正确,都吹不动卫生纸。

马平福很喜欢这种锻炼肺活量的方法,平时,他可以把卫生纸从桌子上吹到地上。

听说养老院要开趣味运动会,马平福当即建议工作人员,可以增加吹卫生纸比赛,到时候他一定能得冠军。

不过真到了比赛现场,马平

福却发挥失常,只吹了30厘米。最终,这项比赛的冠军被80岁的殷秀莲老人夺得。

护理人员调侃:“马爷爷,是不是奖品没摆到这里,吹不上劲呀!”

马平福不好意思地说:“太紧张了,没发挥好。这个规则应该改改,吹三次,取平均数当成绩。”

### 轮椅倒行,老人赢了小姑娘

这次报名参加趣味运动会的一共有85名老人,其中72名都是下肢失能的“轮椅选手”。

为此,养老院工作人员特意增加了两个轮椅运动项目:正行和倒行。

10米的赛道,对于健康人来说,几步就走到了,但坐轮椅的老人操控着轮椅需要费点工夫。

在轮椅正行比赛中,77岁的高树长获得了第一名。当他坐着轮椅撞上红线时,激动得站了起来。

原来,高树长腿脚灵便,比赛时,一直用双脚蹬地辅助前行,这才赢得了比赛。其他坐轮椅的老人纷纷笑着说:“老高作弊!”

在轮椅倒行比赛中,高树长就没有那么好的运气了。他操控的轮椅走得歪歪扭扭,一会儿就偏离了方向。

倒行轮椅的方向十分难掌握,不是长期使用轮椅的人操控不了。

轮到马平福参加比赛了,三人一组,空出一个轮椅。

养老院里年轻的工作人员王蕊看到轮椅倒行很有趣,也想上前比试一番。结果因为掌握不好方向,她差点从轮椅上栽倒下来,惹得老人们哈哈大笑。有的老人还兴奋地操控着轮椅灵活地转了一个圈……

一番比试,在吹卫生纸比赛中失利的马平福和其他两位老人并列获得了轮椅倒行比赛的第一名。

捧着奖状,马平福说了一句:“失之东隅收之桑榆,这不奖状也拿到了吗?”

### “大力士”奖状

说到奖状,这里面也有一桩趣事。

为了鼓励老人们参赛,养老院工作人员早早告诉他们,部分运动项目中荣获第一名的会获得奖状一张。奖状由养老院两位爱好书法的老人书写,院方盖章。

小小的奖状比起奖品对老人们更具吸引力。为了得到第一名,老人们都使出了浑身力气。

夹乒乓球这个项目,看起来简单,操作起来也是需要技巧的。老人们的表现超乎意料,都夹得飞快,尤其是于会芬和李云芝两位老人仅仅用了30秒就夹了17个乒乓球,并列获得第一名。

再说套圈比赛,这可是个技术活,力气大了或小了,角度偏了都套不中。老人们掌握了套圈技巧,命中率也准得惊人。

“重在参与,得不得名次不重要。”作为年龄最大的参赛选手,89岁的佟沛琳在套圈比赛结束后笑呵呵地说。

拔河比赛可是一场“大力士”之间的较量,参赛的都是爷爷们。老人们用尽全身力气,想将绸带中间的黄色绢花拉到自己一边……

80岁的李焕巨老人赢得了这一轮的拔河比赛。院方为拔河组冠军设置的是奖品,没有奖状。老人不开心地找到工作人员:“凭什么我得了第一名不给奖状?”

为了哄老人开心,工作人员急忙补写了一张“大力士”奖状颁发给李焕巨。

老人布满皱纹的脸瞬间由阴转晴,笑开了花……