

传球、拦网、扣杀“一应俱全” 400余名“老玩家”相约宁海 共享气排球盛会

见习记者 梅杰

本报讯 昨日,2018年中国·浙江气排球节在宁海落幕。本届比赛从6月8日起陆续开打,来自上海、山东、广西等省内各地代表队共400余名气排球爱好者相约宁海,以球会友、切磋交流,参加这场专属于他们的盛会。

据悉,这是宁海县第二次举办该活动,无论是参加人数、比赛场次,还是队伍的整体水平都比去年有了明显的提升。

6月9日上午,刚一走进位于宁海县国际会展中心的比赛场馆,记者顿时感觉到一股燃烧的激情涌上心头。赛场上,选手们激战正酣,一次次漂亮的拦网、一回回配合默契的传

球、一个个凶猛的扣杀,他们无一不是发挥各自的最强实力,比赛惊心动魄、扣人心弦。赛场外,还未上场的选手也没有闲着,有的正高声呐喊,为队友加油鼓劲,有的正三三两两围在一旁进行热身训练。

台州代表队的队员杨惠芬正在和队友们练习接发球,熟练的手法,和队友默契的配合,一看就是气排球的“老玩家”了。杨惠芬表示,她从2012年就开始接触这项运动,至今已经参加过大大小小的比赛几十余次,她的队友们都来自各行各业,因为共同的爱好而走到了一起。“气排球运动让我们既锻炼了身体,又收获了友谊,这次来参加比赛,名次

不是最重要的,在比赛中收获快乐才是最重要的。”杨惠芬乐呵呵地对记者说,“气排球是我真正热爱的一项体育运动,如果有可能,我会一直打下去。”

据了解,参加本届气排球节的运动员年龄最大的是1948年出生,已到古稀之年,最小的也已经39岁。对于这些身体素质逐渐走“下坡路”的中老年选手来说,气排球这项运动适合他们参加吗?面对记者的疑问,宁海县排球协会秘书长谢朝阳做了专业解答:“和传统的硬排球不同,气排球由软材料制成,富有弹性,球体大、重量轻,不易伤人又容易控制。这项运动涵盖跑、跳、蹲、转身等多个动作,

有利于健身强体,还能锻炼老年人的眼、手、脚等器官。同时,它简单易学,规则也比排球简单,是一项老少皆宜的体育锻炼项目。”

谢朝阳表示,气排球运动在宁海仅有3年的发展历史,但由于其容易上手,又能够提高中老年人的身体素质,丰富他们的业余生活和退休生活,一时间得到了宁海市民的强烈追捧。“自2015年排球协会成立以来,宁海已经推广、组织了各类赛事,本届气排球节的成功举办,势必将为这项运动在宁海的发展带来一波新的高潮,也将进一步推动气排球项目在全省乃至全国的普及和发展。”



青春古道行

日前,湖州青年青春毅行活动在吴兴区埭溪镇山宕村举行。共有100多位市民穿着统一的绿色服装走进山村、竹林,徒步天字古道,进行拓展游戏等活动项目,呼吸新鲜空气,在大自然中感受运动休闲之美。

通讯员 项飞文/摄

舞出健康美 这场柔力球推广活动热闹非凡

见习记者 余敏刚 文/摄

本报讯 昨日,2018全国柔力球大蓬车公益惠民推广活动(杭州站)在滨江区长江街道文体中心开幕,来自杭州滨江区、余杭区、萧山区、江干区、中国计量大学五支代表队共80余人参加。

活动现场,不仅有举止优雅、精气神饱满的中老年人,也有朝气蓬勃的年轻人,他们伴着律动的音乐,跟着全国柔力球推广委员会国际级教练杨金星的示范动作,自由舞动。

姚阿姨不时划出一个个优美的弧线,动作轻柔无声,她告诉记者,6年前在石家庄广场上接触到了柔力

球,当时就觉得很有趣,回到杭州后开始练习。如今柔力球已经成为了她生活中的一部分,每天都坚持两练,连三伏天都不例外。“这次参加研讨会,和平时自己练习不大一样,有这么多专业队员和教练一起,这种感觉真是太好了。”姚阿姨说。

杨金星介绍,柔力球运动是一种全身性的运动。由于柔力球运动正确的弧形引化动作要求以肩为轴,肩、肘、腕保持一个弧形,因此整个上肢都是放松的,这有助于静脉血的回流,保护了心脏的安全。

滨江区体育局负责人表示,这次



研讨会,有助于推进柔力球项目的更好发展,不仅能提高中老年人的健康水平,也丰富了当地中老年人体育文化生活,推动文明科学健身,促进老年体育事业健康发展。

东阳新青年 用跑步为生活“添彩”

本报讯 日前,东阳一场跑步活动吸引了不少跑者的目光——2018青春花YOUNG跑在节庆广场正式举行。来自各地的1500余名跑友,都身着白T恤,脸上涂抹上各色的泥彩,戴上色彩鲜艳的头巾,彰显青春的活力。

据了解,这次活动沿着东阳江景观带环绕一圈,中间设有3个补给点,在补给点上,参与者们会遭遇色彩的洗礼。当天,在活动场地上,除了统一着装的参赛者,还有穿着恐龙服,扮成熊本、小黄人的,吸引了不少人的眼球。“作为一名东阳新青年,能参加这一次青春花YOUNG跑我感到很开心。平时上班比较忙,又缺少运动,现在有这么个活动就赶紧报名参加,算是挑战下自我。”参与者李杭如是说。

上午8点,1500名参与者陆续出发,主办方也毫不吝啬彩粉,让每一个经过的跑友都染上了不同的颜色。在终点的狂欢区,参与者们伴随着动感的音乐,互撒彩粉,大家你来我往,掀起了一场彩色大战,欢快的笑声回荡在节庆广场上空。浙江广厦建设职业技术学院的学生们纷纷表示,通过这次活动,丰富了自己的课余生活,又结识了许多有趣的朋友,张扬了青春。

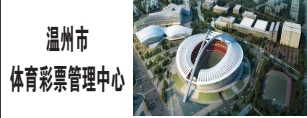
活动相关负责人坦言,这样的活动是一次尝试,希望年轻人可以用年轻的方式去面对生活,让他们的生活中充满更多的色彩,“用更年轻的心态来面对生活,让东阳这个城市在相关道路上能跑出自信,跑出东阳青年的精气神。”

(通讯员 胡威良)

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223