



“佛系”奶奶、“斗志”爷爷共享篮球魅力 省中老年篮球赛开先例 爷爷奶奶也能拿五星证书

本报记者 毛佳琦

本报讯 “三分球又进了,这老爷子真厉害。”这样的赞叹声在10月10日晚上,就不曾在永康国际会展中心消失过。当晚,2020年华东地区暨浙江省第四届“长青杯”中老年篮球赛在永康拉开帷幕。

“长青杯”作为我省中老年的篮球赛事,今年已是第四届,比赛以“快乐篮球、健康体魄、以球会友”为宗旨,积极鼓励广大中老年朋友参加篮球运动,为广大中老年篮球爱好者搭建展示平台。通过友谊比赛,达到“结识球友,联络感情,交流球艺,增进友谊,愉悦身心、锻炼身体”的目的。

在开幕式上,根据《浙江省业余篮球运动员分类及技术等级要求》相关条款,授予参加本次比赛的男子65岁以上、女子60岁以上

球员五星级篮球运动员荣誉称号,这些选手也是首次被授予五星级篮球运动员荣誉称号的运动员。当楼国华主席将这一喜讯告诉大家时,这些打了几十年篮球的爷爷奶奶辈业余选手不禁喜出望外,如孩童一般兴高采烈、欢欣鼓舞。

来自杭州运动员的张鸿告诉记者,她们这帮姐妹从小就在少体校打篮球的,长大以后还是因为热爱着篮球,所以干脆在1996年组织了篮球队。“无论工作再怎么忙碌,每周也要抽出半天时间来训练打球,已经坚持24年了。”而这次组队参赛,队伍里最小的队员都已经57岁。可就算这样,她们还是可以在球场上奔跑如飞,尽情的享受篮球带给她们的欢乐。“去年拿了第二,今

年的对手比去年还要厉害,年纪也比我们小了很多。不过,我们来比赛,就是享受,享受篮球,收获快乐。”

相比“奶奶们”的“佛系”,另外一块场地上“爷爷们”则更加“乘风破浪”。长兴队对战永康队的比赛的激烈程度不亚于年轻人的比赛。老爷们老当益壮,快攻、三分、内线强攻,根本看不出是五六十岁的年纪。让不少在一边观赛的年轻人都赞叹不已。

据了解,本次赛事为期一周,共有32支球队,近200人参赛。比赛丰富了中老年篮球爱好者的赛事活动,让篮球赛事全面覆盖我省各年龄层的爱好者与球迷,为推进“健康浙江”建设作出积极贡献。

迎亚运 舞健康 金华老年人健身秧歌队比高下

本报讯 近日,2020年金华市“迎亚运·舞健康”老年人健身秧歌交流活动在义乌佛堂镇文体中心举行。本次比赛吸引了来自金华婺城区、东阳市、义乌市等金华各县(市、区)9支代表队120余人参加。

本次比赛分为健身秧歌规定套路以及自编套路两个项目。比赛现场,参赛运动员们身着靓丽的服装,以饱满的热情、整齐的动作、优美的舞姿在赛场上翩翩起舞,他们将运动与柔美融合一体,充分展示了老年人健康快乐的时代风采及积极向上的精神风貌。

义乌代表队参赛队员于巧仙今年68岁,跳健身秧歌已经两年有余。“通过跳舞,既锻炼了身体,还丰富了自己的业余生活。”于巧仙说,为参加本次比赛,她的好姐妹一起足足准备了一个多月,平日里大家百忙之中抽空排练,希望在本次比赛中取得好成绩。

健身秧歌是一种有恒、有序、有度的有氧运动,无论是对年轻人还是老年人都是强身健体的有效方式。健身秧歌对人的身体具有调节功能,在跳秧歌的同时伴随着鼓乐,可以调节人的情绪,使人的身心得到平衡。

“今年义乌市老年体育协会积极推动全民健身与全民健康深度融合,培养骨干力量深入各镇街,开展丰富多彩的老年文体活动。”义乌市老年体育协会相关负责人说。今年以来,佛堂镇紧抓此次机遇,在各村文化礼堂开展广场舞培训、画画培训、健身乒乓活动等,积极参加丰收节多项活动,让老年人在活动中收获一份健康,提升老年人的幸福指数,推进美丽城镇建设。

(通讯员 武亚东)



古稀对决

近日,在杭州春江花月小区地下车库的两张球桌上迎来一场“古稀之战”,70岁老将余达杭战胜曾获得杭州市老年女子乒乓球单打亚军的范美娟。获胜的余老认为,小区乒乓队的比赛,既促进了业主间沟通联系,也有利于和谐小区建设,对提升社会正能量有很大的好处。

通讯员 潘国峰

退休后,她跑了58场马拉松 “越马”冠军林木银运动控制慢性病

今年69岁的林木银是绍兴柯桥区房地产管理处的退休职工,跑步是她常年来坚持的一项运动。“我是从60岁那年开始跑马拉松的,没想到一跑就跑了几十年了,跑马拉松已经成为我退休生活中重要的内容。”

2011年,当时林木银还没正式退休,但工作担子放下了许多。有个同事说要去参加杭州马拉松,她就跟着一起报名了,“第一次跑就是‘半马’,跑了103分钟,挺开心的。说来也巧,跑步的那天刚好是我的生日,所以这第一个马拉松就是送给自己60岁

生日最好的礼物。”

从此,林木银就踏上了跑马拉松的征程。跑完“杭马”两个月后,她还去跑了上海的“半马”,成绩提高了2分钟。“退休之后,无事一身轻,每天晚上8点30分睡觉,早上起床后跑步一个半小时,成为我雷打不动的习惯。如果近期要参加马拉松比赛,那么早上跑步则要增加到3个多小时,跑完30多公里,因为没有这样大量的训练,去参加马拉松比赛肯定会特别累。”

退休以来,林木银跑了58个马拉松,而且大部分都是“全

马”。在2017年和2019年的两次“越马”中,她拿到了65-69周岁组别的冠军。“跑步真的给我带来了许多改变。现在,别人都说我看起来最多60岁,事实上我已经快70岁了。”每天坚持跑步,定期参加马拉松比赛,长年的体育运动改善了她慢性肠炎和咽喉炎等疾病,直到现在她也没有“三高”等老年病。“最近,我正在备战今年的‘越马’,每周都要跑一次30公里以上的长途。沿着瓜渚湖、大坂湖跑步,是我一天中最放松的时刻!”

(通讯员 李丽)