“业余球王”不服老 绍兴金小平期待再战全运会

七彩人生

金小平今年66岁,是绍兴当地小有名气的“业余球王”。今年6月,她在全运会乒乓球项目群众组比赛中,获得女子团体赛第三名的好成绩,上届全运会,她也代表浙江参赛了。

金小平从小喜欢打乒乓球。在校园里,她经常和同学们在水泥台上放一把扫帚就开打。然而真正与乒乓球结缘,还得感谢她的父亲。

金小平上初中时,转到了父亲任教的中学,当时她的父亲是诸暨草塔中学的一名体育老师。金小平记得,那一年要举行全县乒乓球比赛,作为体育老师,金小平的父亲要负责组织一支校队,从小拿着乒乓球拍玩的金小平也被拉进去“凑数”。令父亲没有想到的是,那一次全县比赛,金小平获得了第5名的好成绩,从此她对乒乓球运动更热爱了。

之后的几年,金小平作为校队主力,参加过大大小小很多比赛,高中时还获得了全省第5名的好成绩。2007年退休以后,她又重握乒乓球拍,只要有时间就磨练球技。“我很清楚自己有多喜欢打乒乓球,如果生活中没有乒乓球,就好像少了什么。”金小平说。

52岁那年,得知有一场中国乒乓球会员联赛在舟山举行,抱着去跟强者切磋球技的心态,金小平报名了。“那一次还挺意外的,拿了45周岁以上组的第一名。”

这样的战绩,让金小平重新燃起了打好乒乓球的信心,此后,全国各地的乒乓球比赛,只要有时间,她都会跑去参加,而且越战越勇。和有过省、市少体校专业训练经历的运动员相比,草根出身的金小平并不起眼,却凭借自己的天赋和勤奋,在各大比赛中崭露头角。也正是这些年的磨练,金小平的球技不断提升,在全省业余选手里,打到“头号种子”的位置。

这几年,金小平一直在杭州带孙子,但她一点也不服老,“如果身体素质能跟上,我还要继续打‘全运会’,我很期待几年后的70岁组,到那时还要跟这帮老太太们继续较量!”金小平说。

(通讯员 张学敏)

活动室

动静皆宜老运会
杭州老年乐享赛事

本报讯 近日,杭州市第九届老运会进行了桥牌交流和迷你气排球交流赛。至此,本届老运会所有14个大项圆满结束,总计2130余人参与,展现了杭州老年人团结、向上、乐观、勇敢的风采。

在迷你气排球交流赛中,320多名来自14个区、县(市)的运动员、裁判员和工作人员参加。比赛场上出现了不少两栖队员和夫妻选手。原下城区男队的汤伯校参加了迷你及气排球两项比赛,13年前退休后,他就投入了气排球的训练比赛,进步迅速。建德市女选手胡晓芬也参加了两项比赛,她的丈夫吴金根是建德市这两个项目的女队教练,两夫妻共同努力打好比赛。刘嵩岳、张菊香夫妻俩,分别是拱墅区男、女队队员。最终,原下城区男、女队均获迷你气排球冠军,桐庐男队、建德女队分获气排球赛冠军。

10月15日至16日举行的桥牌交流活动,全市8支代表队共60多人参赛。老人们拼心理素质,展牌技风采,最终,西湖、临安、富阳队分获团体前三名。

裁判长罗毅介绍,杭州市的桥牌水平,在全省大赛属于前三,这与各级老体协重视组织分不开的。现在桥牌运动有线上热、线下冷,老年人热、年轻人冷的趋势。打桥牌注重与同伴的沟通,年轻人如学桥牌,对开发思维、与人沟通有好处,老年人则能丰富生活、防止老年痴呆。

(通讯员 潘国峰)

主创人员头脑风暴编出有趣“灵魂”
原创“甩甩舞”舞动老年圈

近日,杭州上城区彭埠街道杨家桥社区的周美兰被“甩甩舞”迷住了。伴随着欢快的音乐她甩动手臂,和姐妹们享受其中。围观的人可能还会疑惑这什么舞?事实上,她们在跳一个名叫“甩甩舞”的健身舞,左右上下甩一甩,不仅能活动身体,还能预防老年痴呆,颇受老年朋友喜爱。

在“甩甩舞”编排中,医生、舞蹈老师以及常年跳广场舞的阿姨们各抒己见,思维碰撞。

“汗湿的衬衫,灵活的动作,加上喜庆的背景音乐和歌词……”在编舞时,“康乃馨”公益志愿者杭州凰埔舞蹈艺术中心舞蹈老师王磊想把舞蹈变得更有意思一点。根据医生提供的预防老年痴呆专业知识和关键元素,王磊用多个民族舞的特色来组编这个健身舞,编创出适合的舞蹈动作,并根据医生建议不断调整动作,以求能更好地适应中老年朋友的身体条件和运动需要。

“对于身体状况不错的叔叔阿姨,这套健身舞动作都是能够做到的。”健身舞的编舞之一,康复治疗师吴青芳表示,“‘甩甩舞’里面有一些转圈、身体重心转移这些动作,刚开始学的时候还是要保证自己有足够的平衡能力。”另一位编舞老师王海艳结合自身对老年病的探索研究经验,将一些平衡、有氧和抗阻的动作加进了舞蹈中。“把手腕并在一起转两圈,从下往上,再从左往右;双腿前后分开做下压状态,再换腿……”浙江科技学院体育部副主任杨榕斌现场演示了起来。在她看来,舞蹈的动作要美要协调,配合上音乐就会十分受欢迎,可以让老年朋友快速熟悉。

“预防老年痴呆需要多元运动,以有氧、阻力和平衡运动为主。”作为多年康复专业的医生同时也是“甩甩舞”主创之一的林坚说,体育锻炼可以改善轻度认知障碍,手指动一动、手臂动一动,腿再动一动,全身都运动起来,脑子自然也跟着动起来。

来自杭州珍珍舞蹈队72岁的朱月珍,已有20多年舞龄,平时各种类型的舞蹈都会尝试,跳起“甩甩舞”,可以说是驾轻就熟。在这支舞中,有很多甩动手臂动作,灵感来源于民族舞中常见的甩袖动作,甩去烦恼和忧愁。“姐姐”们左甩甩、右甩甩,一边跳,一边喊出了这个朗朗上口的名字,“甩甩舞”的名字就这样喊响了。“很喜欢跳这样的舞蹈,常和朋友们会一起练动作。”一位胡姓阿姨说,“甩甩舞”音乐欢快,跳起来不会觉得枯燥,也考验自己的平衡感和肢体协调能力。

(通讯员 李 嫹 乐美真)

短消息

@宁波鄞州

本报讯 近日,鄞州区第24届老年人门球交流活动在区中心门球场举行。全区各镇、街道老体协分会、区老干部活动中心、区退休教师协会、军休中心等直属分会18支门球队180余名门球爱好者参加了活动。经过44场次争夺,潘火街道代表队夺得第一名,白鹤街道、东柳街道代表队分获第二、三名。

(通讯员 陆 婴)

@浦江

本报讯 近日,浦江县庆祝全国第九个法定老年节文体联欢活动在县文化广场举行。来自全县农村、社区的70多个老年文体站,近千人登台表演,活动把体育健身运动和文化娱乐活动有机结合,向观众展现了体育健身运动的魅力。

(通讯员 张道钢)