俞小武:我的排球之路才刚刚起步

七彩人生

高吊发球、精准传球、灵活防守、上网扣球……近日,围绕着一颗球的“厮杀”在浙江电大萧山学院体艺馆上演。这是气排球爱好者们的球技切磋现场。在比赛现场,70岁的俞小武引人注目,他精神矍栎、步伐稳重、球技娴熟。

从小热衷排球运动

“我从14岁开始打排球。”2008年,当时57岁的俞小武打完人生中最后一场排球赛,疲惫不堪。“我花了整整两天才缓过劲,那时血压也有点高,就在同事的推荐下接触气排球。”

相比排球,气排球更轻,重量只有硬排球的一半,打法和计分方式却与硬排球基本相同,只需一个羽毛球场、一张网和一颗气排球,就能随时开打。这项对场地、器材要求不高,运动适量、易玩易上手的运动吸引了俞小武,也是从那时候开始,俞小武对气排球运动产生了浓厚的兴趣。

凭借多年来通过排球积累的“手上功夫”和“脚上功夫”,俞小武很快就对气排球驾轻就熟。“我当时担任攻手,如果攻破不了对手,就找准对方的空当落点下球,让对方毫无招架之力。”

依靠扎实的基本功和独特的战术,俞小武在当时可谓“战无不胜”,他笑道:“无论从战术还是球技,那时大多数同龄爱好者都不是我的对手。”在俞小武看来,气排球最大的魅力在于其传达的体育精神。“气排球充分诠释了团队合作的重要性。”他解释道,和排球一样,气排球非常讲究互相配合,扣球离不开二传的传球,传球离不开一传的垫(捧)球,环环相扣,缺一不可。“在一个球队里,谁是攻手、谁是副攻、谁是一传、二传。一定要分工明确。如果大家都争着做攻手,即使个人水平再高,球队也肯定会输球。”

俞小武笑着说,坚持打气排球之后,就不再担心高血压的烦恼,身体和心理素质得到了双提升。“每次运动之后出一身汗,再回家洗个澡,身心愉悦。”

积极推广走向大众

不仅自己热爱气排球,俞小武还是这项运动的积极推广者。2008年,俞小武加入城厢街道气排球老年队,凭借着丰富的理论知识和娴熟的球技,开始在队内担任教练。“当时队里20人左右,我主要从气排球的规则、基本功、战术等方面对大家进行系统培训。”自那时至今,他一共训练过4个球队近300人。

除了“传帮带”气排球爱好者,俞小武还将目光转向了训练裁判员。“一直以来,萧山气排球裁判员领域基本上是空白状态,每次比赛因为规则、技术等方面不熟悉都会导致一些问题,亟需培养一大批思想素质高、业务水平好的裁判员,以推动这项运动快速健康地发展。”

2017年,已是气排球国家一级裁判员的俞小武,开设了萧山区第一届气排球裁判员培训班,他从气排球竞赛规则、裁判员职责及法定手势等方面对大家进行培训。“比如裁判员的吹哨规定,一般一声长哨代表准备发球,一声短哨代表犯规,两声短哨就是明显犯规,裁判员的吹哨速度一定要跟上场内赛况。”自那时起,俞小武已开设了两届气排球裁判员培训班,培训出了40多名优秀的气排球裁判员。

这些年,俞小武一直走在推广气排球运动的路上。而他常说的却是——我的排球之路才刚刚起步。

(通讯员 童宇倩)

跑步轨迹绘就“红船”

嘉兴“银发一族”颂党恩

日前,40多位嘉兴禾城“跑友”从南湖会景园出发,经过4个多小时的奔跑,用运动轨迹在地图上绘就了一艘“红船”的形状,他们用奔跑的姿态庆祝建党百年。同时,在秀洲区王江泾镇党群服务中心,一场以展红色文化为主题的红色典藏作品展正在举行。展台上,一本本红色著作、一枚枚纪念章等文物,带着历史的温热,吸引着参观者的目光。

吴金生今年59岁,是嘉兴微跑团的一员,也参与策划了本次活动,“用奔跑庆祝建党百年,传承红船精神,我们希望以这种有仪式感的方式起跑新征程。”

梅雨季的禾城闷热潮湿,可这丝毫不影响大家奔跑的热情,“在嘉兴微跑团里,中老年人占到一半以上,大家的生活方式都很健康,对当下拥有的美好生活很珍惜,对党更是充满着无限感恩。”吴金生说,经过前期多次踩点和调整跑步路线,最终才完成了这幅以运动轨迹描绘的“红船”。

开跑当天,吴金生比大部队早了一个多小时启程,为了在“红船”轨迹里面加上“100”的字样。接下去,他们还将用不停歇的脚步跑出健康,跑出幸福美好生活。

(通讯员 韩瑜超)

一杆进洞

日前,“迎亚运 展风采”绍兴市第十届老年人运动会台球交流活动在新昌县老年活动中心举行,来自绍兴的8支队伍,共计29名运动员参加交流。

通讯员 张益东

杭州举办老年太极拳交流活动

本报讯 近日,桐庐县江北体育馆举行了杭州市第九届老年人体育健身运动会太极拳(剑)交流活动,来自杭州的15支交流队伍约200余人聚集在美丽的富春江畔,展示刚柔并济的太极拳、剑和《八法五步》。

精彩纷呈的拳剑比赛展示了老年人的健康风采;优雅的太极拳带动着全场节奏,干练的太极剑挥动着全场的热情,将灿若星河的中华武术展现得淋漓尽致。

“拳似流星眼似电,腰如蛇形脚如钻”,参赛选手通过一招一式,展示着太极拳运动的风采,赢得场下观众的热烈掌声。

(通讯员 王丽荣)