

平均年龄74岁,要的就是“不服老”的劲 杭州富阳有支“纯爷们”健身球操队

通讯员 鲍学红 本报记者 华雨晨

在富春江畔,晨曦微露时,有一支男子健身球操的队伍准时开练。和江边其他健身队伍不同的是,他们的成员都是爷爷辈的男同志。

目前中老年健身场上放眼望去,皆是大片红红绿绿“娘子军”居多,而杭州市富阳区的这支健身球操队却由14位“纯爷们”组成(正式参赛人数为12人),而且今年他们的平均年龄已经74岁了。

说起队伍的成立,最早一批进队的队员赵关成打开了话匣子——

时间回到2008年,杭州市富阳区老年人体育协会想组织一批成员去参加全国比赛,因为想去参加男子组的健身球操项目,所以几个健身球操的爱好者一

合计,就想着不如趁此成立一支队伍。

不过队伍的初创并不顺利。“当时我们连什么是健身球操都不知道,也有人觉得这是适合女同志玩的东西,所以建队伊始困难重重,光是找人就花了好几个月的时间。”赵关成说,“不过练下来就知道好好处了,每天做到全身微汗以后整个人都觉得很舒服。”

健身球操的操作很简单。器械由一个手环和一个彩布包裹的小球,用一条牵引绳连成。锻炼时,一手执环,一手执彩布包裹的小球,或抛、或甩、或敲击身体穴位,以达到强身健体的目的。

不过想要做到多人协作,动作整齐划一并不容易;而且若要参加比赛,更是考验队员默契。

队员要准备一套规定动作和一套自选动作,动作要标准、整齐,高度要一致,动作套路要编排得好。2009年进队的陈祥增介绍:“没有诀窍,就是勤练。当时为了参加比赛,几个队员在教练组的帮助下上午排练,下午看排练录像来复盘动作,查漏补缺。”

就这样,十几名队员天天练,啃下了这块“硬骨头”。从2008年开始一直到2015年,队伍经常代表区、市去参加,还拿下了省级比赛的“五连冠”,夺冠5年里也代表浙江参加全国比赛,并拿下2次全国第一。

由于大多数比赛规则限制70周岁以上的市民参赛,所以2015年以后,队里的不少超龄队员就不能参赛了,但大家依然把这项

运动当作生活日常保留到了现在。队伍创始人之一的蔡玉仁,现在80多岁了,依然很关心我们。还有国家级裁判、72岁的女子健身球操队的教练周冬儿,经常带队来和我们交流学习,大家一起共同进步。”

近年来,队员们跳着健身球操走遍各地,大家经常受邀去敬老院、赛事活动的开幕式、乡村里去进行公益表演。“我印象最深的是去富阳江滨村表演,村民跟我们说你们演得太好了,可以上《星光大道》了。”陈祥增说,现在大家一般在富阳区体育中心的体育馆和富春江的亲水平台操练,只要没有特殊情况风雨无阻,欢迎有兴趣的市民与他们一起健身。



骑行大花园

10月10日,时值寒露时节。衢州市柯城区老鹰潭冬泳队的队友们沿着“诗画浙江”最美风景线骑行。

通讯员 吴铁鸣

宁波鄞州首届篮球俱乐部联赛开球

本报讯 日前,宁波市鄞州区首届篮球俱乐部联赛在东论首南篮球馆和东论会展中心篮球馆同时开球,20支参赛球队展开角逐。鄞州区篮球协会主席鲍磊表示,该项赛事旨在为篮球爱好者搭建交流平台,打造一项面向业余篮球爱好者的品牌赛事。之后将每年举行一次。

鄞州区篮球运动具有良好的群众基础,尤其是2005年八一广博女篮落户鄞州之后,极大地推动了业余篮球的发展。同年,鄞州区篮球协会成立,之后以服务中国女子篮球联赛鄞州赛区工作为己任,承办了240余场比赛,鄞州赛区连续获得了全国最佳赛区、优秀赛区等20多个荣誉称号。

“十几年前我们就推出过鄞州男子篮球联赛等一系列业余赛事。这么多年过去,鄞州的专业篮球场馆更多了,篮球爱好者也更多了,所以我们在原有基础上,顺应业余篮球如火如荼的趋势,如今重新组织赛事构架,搭建新的联赛平台,目的是推动业余篮球更规范地向前发展。另外,我们也计划引进全国性业余篮球赛事品牌和小篮球赛事,近两年尝试了BSK篮球争霸赛(宁波鄞州赛区)等比赛。”鲍磊说。

据了解,鄞州区首届篮球俱乐部联赛实行严格的注册、登记制度,对有专业运动员经历的球员和获得过宁波市男子篮球甲A联赛前四名的球员均有相应的报名限制,每支队伍允许最多引入2名外援。联赛开始之前,各队名单也专门进行了公示,以确保参赛队之间公平竞争。本届比赛将延续至10月底,通过小组赛和淘汰赛两个阶段排定名次,冠军球队将获得1万元奖励。(通讯员 陆 婴 戴 斌)

当非遗遇到亚运 “90后”巧手绣出亚运会吉祥物

作为国家级非物质文化遗产的瓯绣,在温州曾盛极一时,在瑞安陶山也繁荣一时。近日,瑞安市陶山镇的90后瓯绣爱好者制作了瓯绣版的杭州亚运会吉祥物“江南忆”,以特有的方式,迎接杭州亚运会,为运动健儿加油。

走进陶山镇花园底村的瓯绣非遗艺术馆,瓯绣爱好者徐珍珍和张军正一针一线钩织着亚运会吉祥物“江南忆”。只见他们的手指在绣花绷架上上下下翻飞,用蓝色的丝线绣着亚运会吉祥物“宸宸”。“宸宸”额头上的三个古桥桥洞、面部的笑脸、身体的机械感等元素都被栩栩如生展现出来。92年出生的徐珍珍,从十几岁开始,她就跟随自己的母亲学习刺绣,转眼就是十

多年。“从小跟着我妈妈学刺绣,耳濡目染下对瓯绣产生了兴趣。为了迎接杭州亚运会,我们绣了吉祥物,顺便宣传一下瓯绣,让更多的人知道瓯绣。”徐珍珍说。

这次制作的亚运会吉祥物“江南忆”瓯绣作品图案有组合的形式,也有单个呈现的形式,从9月初开始选图、临摹等工作,这些均由张军负责。他说,陶山花园底村曾经是温州最大的瓯绣农村加工点所在地,希望通过制作这些作品,迎接杭州亚运会的到来,为运动健儿加油助威,同时也更好地推广非遗瓯绣技艺,让瓯绣技艺得到延续与创新。

“我们把瓯绣文化和亚运会



元素相结合,设计了一些杭州亚运会瓯绣作品,这些作品将放在文化礼堂进行展示,更好地宣传亚运会的文化,同时也推广非遗文化。张军说。

(通讯员 潘益慧 王晓阳)