

门球闹元宵 浙江各地“银发族”练球忙

“雪山脚下泡温泉、乘着皮筏赏雾凇真是一次新奇的体验”、“趁着假期,来雪场提高一下滑雪技术”……正在举办的北京冬奥会引发全民关注,各地纷纷掀起了冰雪运动热。在浙江多地,不少“银发族”们以打门球的方式,共“闹”元宵,助力北京冬奥。

杭州临安:开心在球场 全民健身兴味浓

“你看这个点,打到这里,控制下力度”、“好球!”“很好! 注意瞄准,看好以后再往这边打”……在杭州临安东湖街道户外门球场上,临安东湖街道服务中心的“门球天天练”活动正在进行,除了下雨天和特殊情况,每天上午九点这里都热闹非凡。

放球、瞄准、击打……门球场上,老年运动员们尽展风采,打得非常好。“门球需技巧,练球有方向,全民

健身正当时。恰逢元宵节,我们也想通过这样的活动,大家聚在一起热闹一下。门球场上技巧多,很容易让人“一见钟情”。

据了解,门球队的教练楼培华,曾多次被杭州市余杭区门球协会评为先进个人、优秀运动员。楼培华说:“击准并不难,心态是关键;窍门在哪里,就是要苦练。门球是一项集智慧和锻炼一体的轻体育运动项目,非常适合中老年人。”

桐乡:门球友谊赛 “碰”出精彩

“4号!”“到!”日前,在桐乡市梧桐街道振东社区的门球场,随着裁判员的指令,桐乡市门球俱乐部“全民齐健身 门球助冬奥”2022年门球友谊赛举行,由全市各镇、街道、部门、单位的17支门球队选派42名中老年门球爱好者参赛。

“我们早上6点10分就坐公交车过来了,早点热身、熟悉场地。”今年61岁的王菊亭得知这场比赛,第一时间报名参加,“打门球既能锻炼身体,

又能开动脑筋,我很喜欢,已经打了两年了。”

除了参赛的运动员和裁判员,还有门球爱好者前来观赛。今年76岁的朱永池,退休前是小学数学老师。喜欢运动的他,退休后开始接触门球,没想到一打就是10年。去年,他还在嘉兴市第三十届老干部门球比赛中助力桐乡队夺得第一名。

本次友谊赛不排名次,但运动员在场上的表现依然十分精彩。

玉环:门球“传”友谊 助力冬奥会

“比赛让我们有更多机会走出家门,有更多机会互相交流锻炼体会,切磋球技,让晚年生活更健康、更丰富……”2月9日-12日,玉环县坎门街道老年体协、清港镇老年体协相继举办门球友谊赛,助力北京冬奥会。赛场上,队员们参赛情绪高涨,杆起杆落,进球,击球,撞杆;擦球,稳准,落点好;远距离闪带与冲撞球,成功率强,博得场下观众阵阵叫好声。友

谊赛不仅展示了“银发族”们良好的精神面貌和风采,同时也增进了友谊,传递了健康与快乐。

比赛间隙,球友们还交流了北京冬奥会赛况,并相约一起观看冬奥会,为中国运动员加油! 大家纷纷表示,冬奥会后,应该更好地发扬奥运精神,组织好门球活动,共享门球运动快乐!

(通讯员 王雪仁 王振珍)

玩器械、翻单杠、炫腹肌…… 72岁杭州萧山“老小伙”健身真硬核

古稀之年,能翻单杠,玩转各种运动器械,还有八块腹肌……你可以想象这些描述集中在同一个人身上吗?还真有!他就是家住杭州萧山区北干街道星都社区的运动达人周郁强。周大伯今年72岁,一口气能连续做15个标准利落的单杠动作。作为小区里出了名的运动达人,周大伯一直热衷于强身健体,翻起单杠来,一点也不输年轻小伙子。

周大伯说:“翻单杠是一项全身运动,虽然看起来简单,其实需要较高的体能。”知道周大伯喜欢翻单杠,他的两个儿子也很支持,专门为他准备了十多种日常健身器材。滚轮、哑铃、握力棒……在他家客厅,这些针对全身各部位训练的运动器材随处可见。每天只要一闲下来,他都要挨个拿出来“操练”一番。俯卧撑40个、仰卧起坐60个、滚轮20组、哑铃40下。饭后遛弯的时候,他还会随身携带小型手臂握力器,一边散步,随时随地作握力训练。

“这个大的叫握力棒,练手臂握力。使用时拿住棒的两端,两只手臂一起往内发力,一下又一下地弯起来……”退休这几年,这些运动器材陪伴他度过了大部分闲暇时间,成了他离不开的“老朋友”,他还因



此练出了年轻人都少有的八块腹肌。周大伯说,自己之所以在这个年纪还能轻松一下子翻上两三组单杠(每次10-15个),全靠每天练习这些“基本功”。“如果平时没有达到一定强度的有效训练或者是翻之前没有充分的热身准备,一般人不要随意模仿,安全第一。”

除了自己坚持练习,他还时常带着老伴饭后散步、打羽毛球。周大伯说,今年是亚运之年,希望通过自己运动健身方式和快乐生活理念,带动周围更多人加入到全民迎亚运的队伍中来,用自己的行动助力杭州亚运会。

(通讯员 周 婷)

诸暨举办气排球交流赛

2月13日,天淅淅沥沥地下着雨,早上7点半不到,位于诸暨市体育公园的老年气排球馆已经热闹起来,诸暨市2022年第一场气排球交流赛在这里举行。

“滴……”随着一声哨响,比赛正式拉开序幕。本次活动分成二个组别,分别为诸暨市老年男子气排球队、开健合队、诸暨市老年女子气排球队、草塔队等四个球队,大家“气”势十足,共展风采。

赛场上,发球、一传、二传、吊球、扣球、拦网,“我来我来”“高一点,打出去……”本着友谊第一、比赛第二的原则,双方球员都把比赛输赢抛在脑后,全身心投入,各个环节都尽力发挥,呈现了一个又一个精彩的瞬间。诸暨市老年女子气排

球队的队员说:“气排球是一个需要团队协作的集体项目,大家在比赛中切磋球技,在运动中强身健体。”不论是男子组还是女子组,实力不相上下,球队都发挥了最佳水平,场上气氛也一次次达到了高潮,场上队员们打得过瘾,场下观众看得也过瘾。

据悉,气排球具有运动负荷适中、趣味性强、观赏性高等优点,非常适合中老年人。通过交流活动,各队队员们充分享受运动带来的快乐。同时,本次活动也拉开了2022年诸暨市气排球活动的序幕,在接下去的一年里,将不断推出气排球“饕餮大餐”,以满足广大气排球爱好者的需求,丰富市民的精神文化生活。

(通讯员 蒋梅君 宣海龙)



2月13日,在建德市供电公司老年文体活动室里,20多名退休职工正在你推我挡,你扣我接地来回练习打乒乓球,各个打得汗流夹背,乐在其中。早春时节,在该活动场所,每天都有一些退休职工,相互切磋球艺,快乐打乒乓球,参与体育健身运动,轻松快乐地欢度自己的幸福生活。

通讯员 宁文武

短消息

@杭州
本报讯 2月12日-13日,杭州黄龙俱乐部“抽签双打”迎春乒乓联谊赛开赛,共有80多名老年选手参加。
(通讯员 潘国峰)

@湖州
本报讯 为进一步丰富老干部文体生活,强身健体,乐享晚年,近日,在湖州市老干部局的支持下,湖

州市退休老干部门球协会成立,首批会员30名。
(通讯员 甄小卯)

@台州黄岩
本报讯 日前,台州黄岩区老年体协为广大老年朋友组织了迎春象棋、乒乓球交流活动。本次系列活动以活动多样性为主,其中象棋活动有20多位老年人参加。
(通讯员 胡阳艳)