

好春光不如“赛”一场 浙江银发族切磋球技

进入三月,春风拂起,天气转暖,迎来了运动的好时节。浙江各地老人们以球论道,以球会友,切磋技艺,共同享受运动带来的健康和快乐。

绍兴:乒乓趣味多

2月26日,绍兴市乒乓协会举办的2022年趣味混合团体赛开赛,共有八支球队的球友同场竞技。

区别于其余比赛,本次比赛运动员所用的“武器”不同,有胶皮球拍、有光板球拍、还有用手机当球拍的,这大大增加了比赛的趣味性。旭日东升队的徐旭东说:“平时打胶皮,现在改用光板比赛,我一时找不到感觉了”。一生钟情队的宗为真和陈育勤的双打,防守时可谓铜墙铁壁,进攻时姐妹齐心协力,场场完胜的战绩让大家由衷竖起了大拇指。

一分耕耘一分收获,精彩的球技和平时的苦练是分不开的。参加比赛的还有五个女队员,“巾帼不让须眉”,比赛中女队员球艺高超,夺分能力一点也不逊于男队员。

海宁:地掷球“掷”精彩

2月25-26日,海宁市第六届老年人运动会地掷球比赛丁桥赛区在丁桥镇龙新社区地掷球场火热举行,共有来自全市各乡镇(街道)的7支队伍参加了比赛。

运动员们运用滚靠、抛击、滚击等技术,使每次掷出的球产生有利于本方新的排兵布局,从而赢得与胜利。大家纷纷表示,在春暖花开的季节,走出家门参加比赛,既锻炼身体,又丰富了生活。最终许村镇夺得冠军。

海宁市老年体协希望通过此次比赛,给老年地掷球队员们提供以球会友、提高球技的机会,大家赛出水平、增进友谊。

台州椒江:“春风起 球杆挥”

大地吐绿,樱花绚烂,正是迎春好时光。日前,台州市椒江



区老年体协门球分会赛在烈士山门球场举行,比赛分两个场地进行。

赛场上,队员秉承“快乐为先、竞技为趣、健康为本”的宗旨,相互切磋、增进友谊,参赛队员个个精神饱满、斗志昂扬,挥杆对垒,比赛过程高潮迭起,既有长球的精准,又有短球的沉稳,娴熟的动作、稳健的球技不仅展示出门球的技艺与魅力,更充分展现了他们健康向上、老有所乐的风采。最终,葭沚队获得第一名,洪家队第二名。

(通讯员 吴春妮 陶领凤)

老有所乐 乐在“徒”中 360名老年人齐聚 千岛湖健步走

初春万物复苏,一片生机勃勃。淳安县老年人春季健步走大型活动日前在千岛湖畔拉开帷幕。县老年人体育协会主席徐月焕、秘书长余连迪以及来自千岛湖镇11个社区的老年人代表、12个项目的运动员、教练员,共计17支队伍、360余名老年人齐聚千岛湖秀水广场。广场上队旗飘飘,老人们着装整齐,精神饱满。徐月焕说:“感谢各位老年朋友积极参与,一起为家门口的亚运盛会加油助威,享受健步走带来的快乐。”

随着一声令下,队伍分成三列,沿着公园绿道出发。县老体协队旗迎风飘扬,前方引领,老人们迈开双腿,摆动双臂,大步有序。“健步走不仅锻炼了身体,了解到许多锻炼养生知识,还认识了许多新朋友,我很开心,也希望尽自己所能,助力亚运会能成功举办!”徒步爱好者袁爱仙说道。

健步走活动是一项科学、安全的有氧锻炼项目,是适宜老年人的健身运动。淳安县老年人体育协会自2015年起把此项活动作为幸福指数高、提高生命质量、推进全民健身的一项重要体育项目在全县推广。此次活动的成功举办,彰显了淳安老年人的风采和对亚运会的期盼与祝福,推动老年体育事业不断发展,吸引更多老年人一起为亚运助力。

(通讯员 王爱国)

邻里同乐

在长兴县龙山街道齐北社区,日前,正组织着中老年人玩竹编球。据了解,为进一步提高老年人的幸福指数,去年,该社区以建设未来社区为契机,让60岁以上的老年人有了温暖的第二个家。

通讯员 王跃华



开设公益辅导 不断“练级”提升 乐清运动达人傅军的多彩退休生活

早上7点30到10点去乐清市西门体育馆打气排球,晚上6点30到8点在乐清市游泳馆游泳,每天雷打不动。自去年9月从银行退休后,傅军开始了丰富多彩的晚年退休生活。

目前,傅军是乐清市总工会游泳、气排球公益课教练。作为一名体育运动爱好者,发展群众体育运动,一直是他奋斗和追求的事业”。从2015年拿到第一个游泳教员证开始,他便一发不可收拾:国家二级社会体育指导员、国家二级游泳裁判、铁人三项裁判、游泳教员、中级气排球教练……不久前,他还拿到了一

级气排球裁判员证书。

傅军考证的初衷只为了更有底气地做公益,可以在泳池给游泳爱好者免费培训。“今年,我打算将之前因疫情暂停的中考游泳公益免费辅导重开。”傅军说。据了解,2016年4月,他被指定作为乐清市中考游泳项目裁判,在执裁过程中看到一个考生因体力不支,以零分告终,后来他发现这样的场景经常出现,便萌生了对中考学生进行游泳公益免费辅导的想法。他主动找到10余名游泳爱好者,逐一向他们宣传组成公益教练团队为考生服务的想法和初衷。2017年开始,正式为中考学

生开展游泳公益免费辅导活动。

此外,他还致力于气排球运动推广。“这项运动18到80岁的人都可以参与,5个人就可以开打。乐清气排球会员现在已有300余人,每年参与各级比赛的人数有近2000人。”傅军说,气排球运动的场地很好找,普通羽毛球场、篮球场都可以用。2018年7月,他在乐清市总工会开办了气排球公益课,并义务担任老师,60个学员名额被秒抢。

“以前考证都是在工作之余见缝插针去做,如今退休了,我拥有了更多时间去做自己喜欢的事。” (通讯员 王旭怡)



@嘉兴

本报讯 日前,嘉兴市南湖区老年体协召开第六次代表大会,会上表彰奖励了五星级老年体育现代化村(社区)、省级先进个人和嘉兴市老年体育工作先进单位及个人。

(通讯员 盛夏)

@天台

本报讯 2月27日,天台县始丰街道气功站在新城大广场组织气功站运动员进行易筋经训练。他们整齐、刚武有力的动作,赢得了始丰街道老年人体育协会的阵阵掌声。

(通讯员 倪丽君)

@仙居

本报讯 2月27日,仙居县老体协门球协会举行门球大联赛活动,共有9支老年门球代表队参与。最终,平均年龄85岁的教师一队以及卫生代表队、安洲街道代表队荣获前三名。

(通讯员 诸杰)