

体育达人曲延孟:门球场上的“排头兵”

本报记者 陈素琴



2月刚过完生日,今年刚满80岁的曲延孟,在门球场上依然精神抖擞。“我现在就每天上午去打,我爱人下午也要去打,我下午要休息的。除了打门球,我还每天坚持走一万步。”曲延孟笑着说。

从市统计局局长、市人大农



七彩人生

经委主任岗位退休后,一个偶然的机 会,曲延孟进入市 门球协会。在担任 门球协会会长期间,曲延孟一心扑在 门球协会的组织建设、 队伍建设和场地建设上,为 推动绍兴市门球事业的发展作出了 积极的贡献。曲延孟说:“早些年, 绍兴还没有正规的门球场,只有 府山公园那边有个沙土地门球 场,门球爱好者会去那儿打,但是 当时,那块场地无法进行正规比 赛。”但这样的情况,在曲延孟接 手后,有了改变。他从加强组织 建设、扩大基层队伍、增加参与人

数入手,大力推动门球运动发 展。在他的带领下,绍兴市市直 门球队很快扩展到14支,队员扩 大到120多人。全市各区、县(市) 门球队也扩大到210多支、1800 多名队员。

“软件”有了,“硬件”也得跟 上。曲延孟得知市体育局计划在 绍兴市城东体育中心内新建网 球场,在他的努力和争取下,当年城 东体育中心北侧修建了四连片的人 造草坪门球场。“记得是2016 年,门球场真正得到了‘升级’。 同年11月,城东体育中心的迎来 了一场全国赛事。”曲延孟说,第 五届全国门球俱乐部邀请赛在那 里举行,全国8个省(市)27支代

表队的192名运动员在门球场上 齐展球艺、共享欢乐。“对大家来 说,这是一次很好的全国交流活 动。与对我们来说,这些年的努力 得到了回报。”

“年轻时,我喜欢乒乓球,后 来又喜欢太极拳,退休后,痴迷 门球。因为自己喜欢,所以想让 更多人喜欢。我爱人也是门球 场上的一员,我觉得打门球能联 络彼此感情。”曲延孟说。在他 看来,任何人都应该找到适合自己 的运动,不能盲目追求“高大 上”的激烈运动。同时,在饮食 也需要有节制。“虽然年纪大了, 但心态和状态都不老,这就是运 动的魅力。”



@临安

本报讯 3月23日至26日,杭 州市临安区门协在临安室内门球 场举行与亚运同行公益创投项目 门球比赛交流活动。全区29支球 队280余名运动员、教练员、裁判 员和工作人员参加。经过激烈角 逐,电信二队、民政一队、供销社 队、商务局队分获一至四名。

(通讯员 韩百杰)

@海盐

本报讯 近日,海盐县老年体育 协会组织开展老年人体育公益培训 活动。培训开设哑铃操、健身球操、 柔力球操三个项目。此次培训有助 于老年人加强肌肉训练、提高新陈 代谢,达到强身健体的功效。

(通讯员 徐朋)

@仙居

本报讯 近日,由仙居县湫山 乡老体协主办的“2022年度老年 地掷球交流活动选拔赛”在四都 村地掷球场举行。参加选拔赛的 有来自四都、杨岸、方宅等6个村 的地掷球爱好者。赛场上,老人 们尽情享受地掷球的乐趣。

(通讯员 张小安)

@绍兴越城

本报讯 近日,绍兴市越城区 孙端成校经批准设立了健身气功 站,部分健身气功爱好者加入绍 兴市气功协会。据悉,这是孙端 成立的首个健身气功站。

(通讯员 樊大根)



“气”定神闲

近日,仙居县工 行老体协举办太极 气功八段锦培训活 动,由蔡虹担任辅导 老师。经过一个上 午的学习,参训人员 基本掌握健身气功 八段锦第一至四式 动作要领。

通讯员 王天珍

灵活开展体育项目培训 浙江银发族科学锻炼不停歇

本报综合报道

疫情期间,锻炼不能少。根 据现有疫情特点,浙江各地老年 体协灵活选择培训方式,学习体 育项目知识,科学锻炼身体。

邀请知名专业人士授课

锻炼身体的前提是掌握科 学的方法,尤其是老年人。杭州 富阳老年体育2022年的首训,以 “迎亚运 展风采”为主题的2022 年区中老年人柔力球套路骨干 培训班近日开班,在为期两天的 时间里进行了柔力球套路基本 功教学及训练,以及《永远跟党 走》教学及训练、考核。

淳安县老体协则邀请国家 一级教练员雷鸣球为大家讲解 门球的技术要领。雷鸣球把他 多年积累的经验以理论、实践相 结合的授课方式进行分解教 学。从站位、擦边球、闪带、撞 柱、防守到进攻进行详细讲解。 经过一周的训练学习,学员们基 本掌握了门球的基本技术、训练 方法和竞赛规则。

灵活选择培训方式

近日,宁波北仑区老年体协 组织的“老年人桌上冰壶球教 练员(裁判员)线上线下培训

班”开班。此次培训采用以线 上为主、线下为辅,线上线下 相结合的方式授课。线 下培训采用理论和实战相 结合的方式,线上培训则以理论 知识为主。小型分散、灵活多 样的培训方式,避免了人员密 集,为今后的培训工作积累了 很好的经验。

而新昌老年体协在近日举 办的全县中老年人桌上冰壶球 培训则是根据疫情需要分两批 进行的。在绍兴市第十一届老 年人运动会上,新昌囊括冰壶团 体、男女子个人冠军。