

人在场中、乐在心中 暑热难抵运动热

暑期,虽然天气炎热,但阻挡不了浙江老年朋友的锻炼热情,老年体育活动也更为丰富。

“楚河汉界”争高低

日前,杭州市富阳区第十届老年人体育健身运动会中国象棋比赛举行,共有22个乡镇(街道)、7个区机关单位75名象棋高手齐聚一堂。他们中高手云集:如曾获前些年富阳最高等级的“春江棋王杯”棋赛手冠军、区全运会棋赛冠军、区农民棋手赛冠军、机关象棋赛冠军等。

随着裁判长发令声刚落,只见1号桌的一对选手是大刀阔斧,落子如风;5号桌的一对选手则是出招谨慎,步步为营。比赛从老年人象棋运动的特色出发,设个人比赛,两个组均取前八名奖励,前三名还披金挂银。为确

保前例台次公平公正性,前6台一开始就采用每方25分钟包干制,并采用电脑积分编排制。比赛中,选手们胸有全局、精心布阵,招招紧逼。棋盘之上,挺兵耸卒、炮飞马跳,方寸之间“硝烟弥漫”。

滚击抛中“掷”精彩

7月11日,平湖市老年活动中心开展“喜迎二十大 奋进新征程”系列活动之地掷球邀请活动。

比赛在两个场地同时进行。那边卫健队运动员轻轻抬手,球稳稳从手中抛出,空中划过一道抛物线,笔直向前滚去。紧接着中心队运动员来了一球,“砰”正好撞开了卫健队的一球。”

随着比赛的推进,比赛越来越精彩,暑气击不退运动员高涨热情,尽管个个汗流浹背,却丝毫

不影响大家流畅的挥球动作。

健身秧歌展风采

7月10日,海宁市第十六届运动会老年部健身秧歌比赛暨第六届老年人运动会开幕式举行,共有14支代表队参赛。

赛场上,参赛队员身穿鲜艳的服装,踏着轻盈矫健的步伐依次上场,舞动色彩艳丽的绸扇,让现场观众赞不绝口。健身秧歌是一种对人体有益的活动,对人的身体具有调节功能,可以通过音乐和肢体的运动从而使人身心平衡。

本次比赛提供了一个交流学习的平台,提高了海宁市中老年人学习健身秧歌的浓厚兴趣,在丰富群众业余文化生活的同时,进一步推动全民健身的热情。

(通讯员 鲍学红 胡阳艳 郭杰)

既健身又娱乐 这堂课很实用

本报讯 日前,“全民健身迎亚运 老年体育展风采”2022年浙江省老年人健身球操裁判员和教练员培训班在金华市金东区老年人体育中心顺利举办。来自全省各市(县、市、区)的130余名健身球操骨干参加培训。

本次培训内容为《健身球操竞赛规则》和我省新编女子健身球操规定动作《茉莉花》。伴随欢快的音乐,学员们纷纷舞动手中的健身球,甩动健身球击打身体各个穴位,动作流畅舒缓,姿势优美,充分体现了健身球操的独特魅力。

健身球操是老年体育健身传统项目、特色项目、优势项目,且年年有创新,很受大家欢迎。在金华普及面非常广。目前,东阳市、永康市、婺城区、武义县已经成功创建“全国健身球操之乡”。

(通讯员 王林)



桌上冰壶乐

7月7日,宁波市鄞州区第二届老年人桌上冰壶球交流活动在姜山镇走马塘村文化礼堂举行,19支代表队100多人参加。桌上冰壶球非常适合老年人活动,运动量小且趣味性强,还能调整身心健康与乐趣。

通讯员 陆婴

从武术场到门球场 小球也有大魅力

本报记者 陈素琴

每天早上7点到9点,在杭州富阳体育馆门球场,总能看到一个身影,时而锻炼健身气功,时而锻炼柔力球、可乐球。她就是68岁的刘若平。刘若平回忆,三十几岁的时候因为体质弱,受儿子老师的影响后,一起加入了练武术的队伍。而这之后,刘若平进步飞快,为了练好武术,她几十年如一日地练早功,冬练三九、夏练三伏,下雨、下雪也阻挡不了。“我坚持锻炼三十余年,从一个病号到现在,身体越练越强壮。”

有意思的是,从武术“跨界”到门球,最初只是为了“完成使命”。1996年,刘若平在闲聊时,发现门球这项运动很适合老年人。“我并不知道门球的规则也不知道怎么玩,但还是决定应邀尝试一下。”刘若平说,门球比赛考

验的是运动员的心理素质以及击球的技巧、力度且不激烈。初次尝试后,门球带给她很大的乐趣。为了方便练球,她开始在适合的场地,几番折腾,最终决定对宿舍前杂草丛生的空地“下手”,建起了一个简易沙地门球场。

有了门球场,刘若平开始组建队伍,没有队员,她就邀请队员,没有教练,她就去外面请教教练。自此,门球运动在单位慢慢开花,这些老同志成了单位第一批门球队员。随着时间推移,队员们球技提高了,他们采取走“出去请进来”的方法,积极与外面的队伍切磋,还获得了名次。作为组织者的她,看在眼里,喜在心里。“取得了荣誉,老同志们的积极性更高了。”刘若平说,加入门球队的人越来越多,他们不再只

是待在家中的退休老人,而是活跃在赛场、球场上的运动员。

2019,刘若平年又被推荐参加国家一级裁判培训,实地考察取得全场第一的好成绩。在拿到证的那一刻,她决定要履行好裁判员的职责,为大家服务。刘若平找到太平桥社区的工作人员,询问能否以社区的名义,让她免费教学。“现在自己水平有了,要让更多的人因运动而受益。”在疫情之前,刘若平经常一个星期连续去乡镇(街道),进行健身气功和太极的教学。疫情防控期间,刘若平改为录制视频,线上教学。

日复一日,年复一年,老队员已经换了好几批,新的队伍“老中青”三结合。相较于退休之前,刘若平更忙了,经常开展体育健身、指导训练等,但她却乐在其中。



@杭州

本报讯 7月11日,来自杭州市东新街道的5支球队进行了一场“‘喜迎二十大 奋进新征程’让健康动起来”为主题的气排球友谊赛。

(通讯员 徐现 姚靖雯)

@宁波鄞州

本报讯 日前,宁波市鄞州区举行老年人快乐舞步健身操教练员培训,来自全区16个镇、街道和有关专委会选派的快乐舞步健身操教练员近40人参加。

(通讯员 陆婴)

@新昌

本报讯 日前,2022年省(绍兴市)老年人兜球裁判员、教练员培训班在绍兴新昌落幕,来自全省各地的110余名兜球爱好者参加培训。

(通讯员 张益东)

@湖州

本报讯 7月11日,湖州市善琚镇善琚村志联会组织开展“老有所乐”老年人室内趣味运动会,设有套圈、乒乓球和夹弹珠等运动项目。

(通讯员 何玲玲)