银龄“变身”神镖侠 这样的夏天收获满满

通讯员 陆 婴 王 伟

活动室

暑假期间,不少中小学生开启了夏令营,体验快乐假期。但谁说暑假只是孩子的专属?在浙江,老人们的夏天可以化身“神镖侠”,而这样的“打开方式”,可谓收获满满。

飞镖运动作为一种新型的休闲体育项目,有助于脑力和智力的开发,对个人专注力的提升也具有一定的促进作用。由于其技术简单易于掌握,不需要专门的场地和设施,有较强的休闲娱乐性、竞技性和良好的健身和社会交往功能,受到越来越多老年朋友的青睐,逐渐成为一项健身健脑、促进体育文化交流的休闲运动项目。

宁波:飞镖交流决高低

7月28日,宁波市鄞州区“一人一技”体育技能公益培训暨鄞州区第七届老年人飞镖交流活动在瞻岐镇东二村文化礼堂举行,来自全区16支老年代表队参加了交流活动。

交流开始前,由宁波市飞镖协会进行飞镖理论知识和技能培训。主要内容为赛前注意事项,一局结束前分数如何结镖拆分,战略战术。

活动中,大家手举飞镖,眼瞄标盘,身体前倾,手腕放松,甩腕投掷,“嗖,嗖,嗖”,三支镖稳稳地钉在镖盘上。交流第一阶段分四个小组进行单循环赛,第二阶段则采用淘汰附加赛的办法,赛场开设6个镖道。经过一天36场紧张又激烈地争夺,钟公庙街道技高一筹,荣获混合团体第一名。

温州:切磋技艺展风采

7月28日—31日,温州市老年人飞镖交流赛在苍南举行,来自全市各县(市、区)的11支代表队66名运动员参加了此次比赛。比赛设硬式飞镖男子、女子个人赛和硬式飞镖四人队赛。

赛场上,每位老年朋友本着友谊第一,比赛第二的原则,积极投入、全力以赴。大家互相切磋镖技,相互请教打法;既展示了技艺,也体验了运动的快乐,更培养了团队协作精神;不仅丰富了老年朋友的闲暇退休生活,也增强了身体素质。通过本次比赛让这些退休的老年人发挥正能量,同时也让他们感觉到在这个社会的大舞台上能够尽情地展示自己。

抛圈

日前,新昌县教体局和老年体协组织志愿者到中国传统村落外婆坑村,开展体育进文化礼堂活动。他们带去了飞镖、兜球、抛圈和地滚球等项目,村民们利用农闲时节参与体育活动,丰富了文体生活,也拉近了邻里关系。

通讯员 吕明洪

张美琴:让更多人从“不愿学”到“我愿学”

“来来来,大家认真看我做的动作,再来一遍……”日前,余姚市泗门镇武术协会教练员张美琴正在指导会员练武术。今年71岁的张美琴年轻时,从上海来到泗门镇倪家路村支农。前些年回上海探亲时发现,公园里几乎每天都有老年人在打太极拳,让张美琴满心羡慕。于是,张美琴就跟着这些老年人学起了太极拳。回到泗门镇后,她把学来的教给左邻右舍。

为了掌握更多的“新鲜玩意儿”,张美琴还报名上了老年大学,专门学习了计算机,然后在网上搜索新的舞蹈和健身项目视频,一边看视频,一边跟着学,学会后,再向健身爱好者们传授。

20多年来,张美琴一直活跃在文化志愿服务的道路上。然而,天有不测风云。2008年8月,张美琴被确诊患了乳腺癌,住进了医院。因为有着要再和大家一起跳健身舞、打太极拳的强烈愿望,她积极配合医生治疗。身体恢复后,泗门镇健身舞蹈队要参加宁波市健身球比赛,张美琴又忙开了。她的家人怕她太累,让她歇一歇吗。张美琴说:“我们是代表余姚市参加宁波市的比赛,不能马虎!”在大家的共同努力下,最终,泗门镇健身球队在这次比赛中获得亚军。

张美琴表示,接下来,将继续组织发动身边的老人开展训练,使他们从“不愿学”“不愿运动”向“我要学”“我要运动”转变,让大家一起感受健身的快乐。 (通讯员 林 帅)

短消息

@杭州

本报讯 7月29日,杭州市余杭区老年体协为200多名征迁工作人员送“清凉”。今年来已深入乡镇(街道)、村(社区)开展老年体育工作调研,分别举办老年人健步走活动和太极拳、柔力球等培训,积极组队参加杭州市老年人木球、嗒嗒球、柔力球、门球交流活动。 (通讯员 潘国峰)

@温州

本报讯 日前,2022年温州市老年人迷你气排球(男子)交流比赛在文成县体育馆内举行,来自全市各县(市、区)和市直行业系统老年人体育协会的10支代表队,共计77名运动员参加本次比赛。 (通讯员 邓建国)

@丽水

本报讯 7月27—29日,2022年丽水市老年人兜球交流活动,在松阳县裕溪乡内陈村圆满结束。参加本次活动的有10支代表队,运动员、裁判员和教练员等共65人。 (通讯员 李德贵)

挥杆对垒 绍兴退役军人门球庆“八一”

本报讯 8月1日,“庆‘八一’展风采”2022年绍兴市直第三届退役军人门球交流活动在越城区体育中心门球场举行,来自市直机关部门、企事业单位组成的9支门球队、63名门球队员参加了交流活动。

参加本次门球交流活动的退役军人中,有年过九旬的离休老军人,也有在部队作出杰出贡献、享受国务院特殊津贴的老专家,有曾在军营中的老首长,也有基层的老干部、老战士,他们都是多年来门球运动的热心爱好者、全民健身运动的积极参与者。活动的开展促进了退役军人门球运动技能水平的提高,增进了彼此间的交流和友谊,也进一步增添了退役军人的荣誉感和自豪感。

炎热的伏天,参与门球交流活动的退役军人个个神采奕奕、精神焕发,他们在门球场上步伐灵活矫健,动作挥洒自如,接送球准确到位,闪带球精准有效,动作连贯标准有力,击球姿势精、准、稳,在球场上强身健体、交流技艺。

近年来,绍兴市门球协会通过建立协会退役军人名册、举办“八一”节庆等活动,引导协会退役军人永葆“退伍不褪色”的优良作风和军人本色,不断增强协会退役军人的归属感、荣誉感。

(通讯员 钱国良)