

城市冰壶球趣味足 百位老人秀绝技

本报讯 11月3—4日,“喜迎杭州亚运盛会、共享民生和谐快乐”2023年浙江省老年人桌上冰壶球城市联赛总决赛在海盐南北湖举行。参加本次联赛总决赛的8支代表队均是从今年7月开始的四场分站赛中决出的前两名,现场可谓是强队云集,高手如林。

“撞上了!撞上了!”“我赢了!”比赛在四张球桌上同时进行,现场紧张激烈,运动员们或沉着冷静研判形势,或相互商量确定战术,认真把握每一次投球机会,赛场上或掌声阵阵,或扼腕叹

惜,大家都兴致高昂,全身心投入比赛。“桌上冰壶球运动好处很多,战术的制定需要有综合思考、空间想象和记忆能力。要打好桌上冰壶球,需要良好的心理素质,方能很好地发挥战术,从而享受比赛的乐趣。”桐庐县参赛队员说,桌上冰壶球运动不激烈,但可以锻炼腰腿力量得到适度锻炼,很适合中老年人。

嘉兴市老年体协副主席兼秘书长孙祥玮介绍,本次总决赛作为首届省老年人桌上冰壶球城市联赛的收官之战,在赛场设置、安排等方面更是精益求精。赛场

上,赛桌整齐排列、围栏把赛区和观战区明确分隔,裁判员、队长都佩戴了醒目的袖标,赛前进行了裁判员培训,有效提升了桌上冰壶球赛事安排和执裁的规范性,也使得赛事更加流畅。

据了解,省老年人桌上冰壶球城市联赛自7月在宁波开赛至11月嘉兴举行总决赛,历时四个月,共由4场分站赛和最后的总决赛组成,共有60支代表队400余名老年人进行了100多场1000多局比赛,产生8强晋级总决赛。

(通讯员 郑贤耿)

“鱼”乐无穷 健康同行



日前,杭州市滨江区老年人钓鱼交流活动举行,吸引了来自西兴、长河、浦沿等所属社区的50名热爱钓鱼的老年人参与,为社区居民带来了一场充满活力和友谊的垂钓比赛。

比赛现场,选手们迅速上鱼饵、调整鱼漂、甩出鱼竿,娴熟的动作彰显出他们的丰富经验和对垂钓的热爱。有的老同志连下两三块鱼饵,不一会就获得了第一条“战利品”,旁边的老同志看了都欢呼雀跃,相互加油打气。“鱼情很好,周边的生态环境也非常好。”来自长河的选手陈哲仁今年65岁,他表示钓鱼比赛能增进钓友之间的友谊,在提升钓鱼技巧的同时,大家能感受到竞技的快乐。

第一次参加钓鱼竞技比赛的于立强对比赛不适应,期间出现了几次失误。“比赛是第一次参加,很专业,很精细,比如钓鱼的线组,用得更精细一点,是对我们钓鱼综合水平的考验。”于立强说,今后要多参加这样的活动,增强自己的垂钓能力。

滨江区相关负责人表示,钓鱼活动不仅调节了老同志的身心健康,同时也是一种技艺的切磋。接下来,滨江区将持续推广钓鱼等各类体育健身活动,为老年朋友的日常生活增添更多乐趣。

(通讯员 陈华恩)

添活力

11月3日,金华市第七届老年人运动会闭幕式在兰溪市体育中心举行。该运动会从5月13日开幕,历时6个月,吸引了全市120万老年朋友参与。

通讯员 张建国

年龄相加超160岁,每天打球1小时 金华这老两口“主打快乐”



七彩人生

大部分人听到“年逾八旬”四个字,总会和“腿脚不利索”等词联想到一起,但金华这对老夫妇,颠覆了大家的老观念。

每天,婺城区明月楼社区的乒乓球室都会传来“乒乒乓乓”的打球声,两位头发花白的老人正在酣战。你抽我旋、你吊我扣,黄色的乒乓球在空中跳跃,他俩动作娴熟,一个球要打上几十个回合才分出胜负。让人难以相信的是,他们竟是一对八旬老夫妇。

“我叫张方灿,今年84岁,是浙江师范大学的退休教师,这是我老伴马爱芬……”张方灿和马爱芬两人岁数加起来超过160,平日里最大的爱好就是打乒乓球,而且球技了得。张方灿有着70多年的球龄,退休后越发热爱乒乓球。在他的带动之下,老伴马爱芬也加入到打球的队伍中。两人平时会在乒乓球室打1个小时的球,不管酷暑还是严冬,都准时打卡上线。“打了乒乓球,感觉这一天都很快乐,如果不打,就觉得浑身不自在。”张方灿笑着说。

夫妻俩经常参加各种乒乓球比赛,奖状、奖杯拿了一大堆。今

年8月,马爱芬在金华市第二届“我的乒乓 我的梦”全民乒乓联赛女子70周岁以上组决赛中夺得冠军,来之不易的奖项给了二老很大的鼓舞。

之后,夫妻俩参加了在青岛举行的第三届(LPL)“重阳杯”乒乓之旅大奖赛,见到了来自北京、天津、云南、上海等地的老年乒乓球友。“这次比赛,来了120多名老年乒乓球友,其中有近40名八旬球友。大家的球技都很不错,他们在赛场上勇于拼搏的精神鼓舞了我。现场,我还增报参加男子单打的比赛,过了一把球瘾。”一提到乒乓球,张方灿就有说不完的话,“对我来讲,只要有球打,就是开心的事。”青岛之行收获颇丰,张方灿的老伴马爱芬夺得女子80组季军,张方灿被授予奖章与奖状,夫妻俩还获得了最佳伉俪奖,留下了很多难忘的回忆。

“希望有更多老年朋友加入到打乒乓球的队伍中,除了锻炼身体,也可以去交更多的朋友,使自己的晚年生活更加丰富多彩。”

(通讯员 杨霄)



@杭州

本报讯 日期,2023年杭州市暨拱墅区“老年节”庆祝大会在市老年活动中心举行。富阳老体协获杭州市“最美志愿服务队”表彰。

(通讯员 鲍学红)

@建德

本报讯 11月1日—3日,浙江省老年人柔力球(泰路)裁判员、教练员培训班在建德举行,全省9个市、51个区县(市)178名老年骨干参训。

(通讯员 卢新安)

@温州瓯海

本报讯 近日,2023年温州市老年人健身秧歌交流比赛在瓯海区落幕,来自各个县市区的7支队伍共百余人参加。

(通讯员 徐福进)

@玉环

本报讯 11月1日—3日,台州市老干部乒乓球比赛在玉环市现代乒乓球俱乐部举行。本次比赛为乒乓球混合团体赛,共有来自台州市各县(市、区)和市直单位的10支代表队参赛。

(通讯员 罗双双)

