

这群千人规模的“灌篮高手”，不少居然是白发苍苍的长者

本报记者 黄 维 杜欣羽

从贵州开始燎原的村BA，现在已经火遍全国。浙江的“篮球火”正在持续中，小篮球联赛和浙超联赛如火如荼进行。与此同时，有一群叔叔阿姨、爷爷奶奶辈的篮球高手也不甘落后，以球会友，在苍南的球场上挥洒汗水，享受篮球带来的激情与活力。5月15日—19日，浙江省第32届中老年篮球赛暨第3届长三角中老年篮球邀请赛，71支队伍、近千“灌篮高手”在苍南县捉对厮杀，上演一场场精彩篮坛好戏。

37岁的“老比赛” 规模创造新高

浙江省中老年篮球邀请赛始创于1987年，被称为“篮球赛事的活化石”。本次赛事有来自北京、上海、深圳等全国多个省市、县(市、区)71支中老年篮球代表队共计近1000名运动员参赛，分为男子组、女子组、混合组，年龄段从40周岁以上至70周岁以上，比赛时间持续4天。

自第30届起，这项赛事进行升级，参赛队伍从浙江扩容到长三角甚至全

国，这几年来各地的参赛热情不断高涨，运动员来自五湖四海。上海长宁队的张健介绍，球队队员都是长宁区少体校的退役运动员，此番老友重聚组队。“球队年纪最大的已快70岁，打球照样很矫健。”队员们对赛事赞不绝口，“办得非常好，不仅仅是打球，也是老友聚会，好像又回到了年轻时候。”

赛事相关负责人曹全福表示，“我们的办赛宗旨就为广大中老年篮球爱好者提供平台，倡导快乐篮球、健康篮球、文明篮球，以球会友，坚持体旅结合，让赛事可以立足长三角，辐射全中国。”

淡化竞技 倡导“友谊第一”

开幕式结束后的揭幕战由浙江省直机关常青队和来自宝岛的蓝星队展开。但是场上的画面却很特别，对阵双方不仅是男女两队，年龄差距也不小。

值得一提的是，省直机关常青队由原省女篮队员班底组成，如今虽然在各行各业发展，但是对篮球的热爱

并没有减少。谈及对手是男球员，队长赵丽芳表示，因队伍间不论是年纪还是打球风格差异都很大，所以主打的还是快乐篮球，“像我们这样50岁以上女队员不多见，享受比赛过程是队友聚在一起的初衷。”

蓝星队则是全员65岁以上，其中领队更是年近80岁，还是球队的主力球员。身着20号球衣的李菡石在比赛中发挥亮眼，具有特色的三分球让人忍不住拍手叫好。他告诉记者，这样的比赛他们已经参加过很多次，“就像去年在宁波奉化就印象深刻，今天的对手有几名也是之前认识的老朋友，她们打得很不错，之后我们还约着去杭州再打友谊赛。”

刚刚赛季结束的CBA浙江稠州金租男篮队长吴前也到场助阵，“看到有这么多中老年选手参加，感受到了他们对篮球深深的热爱。”

以球为媒 比赛旅游两不误

作为一项举办了37年的赛事，其魅力自不必多说。运球、突破、上篮，

别看参赛选手有的已经白发苍苍，但他们凭实力证明了年纪只是数字，篮球并非年轻人的专属。

此外，大部分参赛的中老年选手已经退休，也有更多的闲暇时间，参赛之余在当地进行观光旅游，品尝特色美食，感受不同的人文风情。赛事相关负责人曹全福介绍，“本次的赛事指南向参赛者提供了苍南旅行手绘地图，大家可以通过上面的详细介绍更加深入了解这里，此外也可以凭借参赛证件在苍南地区各景点实现免门票。”

来自深圳老篮协队的卢柱石表示球队是浙江中老年人篮球赛的“铁杆粉丝”，之前就参加过多届，借助比赛到访浙江很多地方，“这次我们是从深圳一路游山玩水自驾过来的。”卢柱石说比赛完会在苍南旅游，感受美景和美食。

“跟着赛事去旅游”如今已经成为新风尚，各地以体育赛事为载体，依托自身资源推动体育和文旅深度融合，从而丰富广大群众精神文化生活，“体育+旅游”也是赛事能够长久发展的原因。



挥杆入门

5月14日，为期两天的我要上全运“我们的村运”嘉兴市美丽乡村(社区)门球挑战赛2024年第二站收官，来自嘉兴五县(市)两区的24支门球队、近170名运动员在海宁市周王庙镇上林村门球场展开激烈角逐。

通讯员 竺军伟 张 洁



短讯

@杭州

本报讯 5月15日，杭州市召开创建全国第二批全民运动健身模范市工作部署推进会，对创建全国全民运动健身模范市工作进行安排部署。(通讯员 张诗依)

@金华

本报讯 5月13日，2024年金华开发区老年人木球交流活动举行，来自金华市老年体协和开发区的9支队伍近70名运动员参加。(通讯员 贡小兵 胡玉聘 苏增峰)

@宁波江北

本报讯 近日，2024年宁波市江北区甬江街道足球邀请赛落幕，最终宁波甬盛队夺冠。(通讯员 杨佩贞)

@宁波奉化

本报讯 5月15日，宁波市奉化区第二届运动会(成年部)羽毛球比赛收拍，来自全区共20支代表队200余名选手同场竞技。(通讯员 周 力)

@长兴

本报讯 5月15日—17日，2024年省国民体质监测技术骨干业务培训班暨运动促进健康研讨活动在长兴举行，来自全省11个设区市的110余名学员参加。(通讯员 董 仕)

@浦江

本报讯 5月15日，浦江县第五届省级老年活动中心俱乐部台球比赛举行，来自全县的18支球队共100多人参加。(通讯员 张道纲)

张福真：退役军人的“功法为民”

在杭州市临平区，有一位名叫张福真的退役军人，他同时也是临平区武术协会副主席。不仅有一身好功夫，更难能可贵的是他利用自己的兴趣与特长，帮助更多的民众通过体育锻炼重拾健康。

早在20世纪六十年代末，张福真就开始习武，向温州平阳的渔民拳师学习南拳。此后，他先后钻研了洪拳、岳家拳、硬气功、养生功、太极拳、八卦拳等多种武术和养生功法。他的技艺精湛，多次参加部队和民间组织的武术、拳术、硬功等大赛，屡获殊荣。

退休后，张福真全身心地投入到公益活动中。这份善举，让无数人认

识了他。张福真认为，体育锻炼是一剂良药，尤其是提高生活质量、生命质量有着独特的作用。张福真用鲜活的案例，佐证了他的这一观点与主张。骆先生退休前就患有腰椎间盘突出、高血压、糖尿病等多种疾病。在张福真指导下，通过锻炼和有效的心理建设，逐渐摆脱病魔困扰，现在，他的身体状况越来越好。

张福真总是因人而异，有针对性、指导性地带领大伙儿一起养生锻炼。临平区水景公园是张福真教拳的重要基地，他经常早晚出现在这里，身姿矫健，一招一式都充满了力量与韵律，用他的热情和活力，感染

着在场的每一个人。

张福真说：“对我来说，最快乐的事情就是看到百姓通过科学健身而解除或缓解病痛，重新找回健康。这样的人群越多，我就越感到快乐。”他的这份默默坚守、无私奉献，已经持续了十余年。

如今，张福真的健康理念和健身方法得到越来越多人的认可和接受。临平区第五人民医院正积极组织专职医生与张福真合作，成立了一个名为“中医传统功法挖掘研究创新小组”的课题小组，探索出适合患者的科学有序的锻炼方法，帮助他们缓解病痛，恢复健康。(通讯员 刘登国)