高手大比拼！奏响“银发活力曲”

通讯员 恬 力 冯建华 本报记者 洪 漩

活动室

连日来,浙江多地文化礼堂·老年学堂加油声此起彼伏,一场场别开生面的老年人趣味运动会火热进行。这些“老友”以实际行动证明了,“朝气蓬勃”也可以成为老年生活的“关键词”。

银龄齐聚千岛湖“乒”豪情

近日,为期4天的第三届国际元老大联盟乒乓球锦标赛在淳安县体育中心收官,吸引了来自新加坡、马来西亚、澳大利亚、美国以及中国选手在内的400余名老年乒乓球爱好者,参与男女团体、男女单打、男女双打和混合双打共7个项目的角逐,并首次增设“夫妻双打”特色赛项。最终,浙江选手共获8金5银11铜。

本届赛事延续“以年龄分层、促公平竞技”理念,以5岁一个年龄段设立组别。女子50岁组和男子55岁组为最小年龄组,最大年龄组为女子80、男子85岁以上组。参赛年龄最大的为92岁上海选手沈金生。

绍兴84岁老将蒋兆兆是业界是出了名的“球痴”。“十多年前,中国乒乓球会员联赛的冠军几乎都是上海伍荣华包的,我是抱着输的心态和他拚的,决胜局靠了最后2分的运气球才第一次胜了伍荣华。”

值得一提的是,这次比赛的专业选手比率明显超过往届,另外业余选手的球技普遍上涨以及外国国手的加盟,使比赛精彩异常。“这是我第3次到中国参加元老杯赛事,发挥还行。”新加坡Pan Royal乒乓球俱乐部主席Desmond分享道,“中国球友技术全面,切磋中堪称受益匪浅,未来希望可以常来交流,提升球技。”

赛事之余,组委会还安排“千岛湖一日游”及“横店影视城三日游”等自选活动,融合体育竞技与文旅体验。

冰壶球爱好者以球会友强健脑

3月26日,嘉兴市第二届老年人桌上冰壶球联赛首站(海盐站)比赛在海盐经济开发区(西塘桥街道)党群服务中心火热开赛。吸引了来自全市各县(市、区)老年体协、市老年体协直属各分会(俱乐部)的13支代表队百余名老年桌上冰壶球爱好者同场竞技。最终,南湖区、海盐县西塘桥街道、市电力分会代表队等三支队伍脱颖而出,获得直接参加2025年联赛总决赛资格。

南湖区代表队领队说:“这个奖项是对团队的鼓励,更重要的是,通过比赛我们看到了自身的进步空间。”近年来,南湖区大力推广桌上冰壶运动,不仅定期组织训练,还选拔队员积极参赛。

桌上冰壶球运动近年来在老年群体中迅速普及,全市现有一百多支球队,活动辐射、带动万余人参与。本届联赛是专为全市老年桌上冰壶球爱好者打造的系列赛事,计划在全市设立4次分站赛,最终于10月份举行总决赛,旨在为老年人搭建“以球会友、强身健脑”的平台,吸引更多老年朋友加入到体育活动中来。

“健身龙” 舞出老年精气神

本报讯 3月30日,一年一度的三月三庙会在宁波鄞江畔举行,吸引了周边众多居民踊跃参与。在这场热闹非凡的庙会中,光溪村老年女子舞龙队凭借独特魅力,成为一道亮丽风景线,既为庙会增添魅力,又尽显老年人体育健身的别样风采。

随着激昂的锣鼓声响起,光溪村老年女子舞龙队缓缓入场,队员们步伐踏着鼓点,动作协调有力。女子舞龙队在庙会中穿梭舞动,时而蜿蜒盘旋,时而腾空跃起。

这支舞龙队由十五位身姿矫健的女子组成,最大的队员已近七十岁。她们因对舞龙的热爱和对体育健身的追求相聚。队长许利飞热爱体育运动,组织能力强。在她的带领下,队员们长期训练不仅锻炼了身体,更培养了团队协作精神,让队员们收获健康快乐。

“三月三”庙会作为鄞江传统民俗活动,承载深厚文化底蕴与民众对美好生活的期盼。光溪村老年女子舞龙队的精彩表演,将传统民俗与现代老年体育健身完美结合,为庙会增添喜庆氛围,赋予其新活力。镇老体协负责人表示,老年体育健身不仅增强老年人身体素质,还丰富其精神生活,提升生活品质。接下来,光溪村老年女子舞龙队会持续散发活力,成为老年体育健身的鲜活样本,吸引带动更多老年人投身运动、传承民俗,让这般精彩在全镇更多的村落呈现。

(通讯员 裘玉如 金飞凤)

精准出击

3月28日,舟山市门球协会协办的老年人门球交流活动在定海海山公园门球场举办。14支代表队齐聚一堂,以球会友。

通讯员 李飞杰

有闲有伴快乐骑游 这群老年骑友活力满满

七彩人生

上周末,金华老年体育协会骑游分会四队队长刘建华组织了一次骑游活动,总共有11名老年骑友报名参加。他们穿着显眼的骑行服,戴着头盔和护目镜,从金华市区一路骑到兰溪兰湖。来回70多公里的路程,对拥有多年骑龄的他们来说并没什么难度。

“我们这支骑游队已经成立10多年了,目前有30多名队员,其中女队员占2/3左右,还有一些夫妻档,我当初就是被妻子带进骑游队的。”这群老年骑友骑在路上自成一道风景,经常有年轻人给他们点赞。

64岁的“快乐妞姐”是这支骑游队的核心人物,很多队员都受她影响成为骑游爱好者。她骑得不算快,不过耐力很好,而且能够合理分配体力。78岁的“嘟嘟奶奶”是队里年龄最大的,平时经常在微信朋友圈分享自己的骑游足迹。除了参加集体活动,她也会独自骑上自行车出去转一圈,一次骑五六十公里是常有的事。

老年骑游队每周都会组织活动,在目的地的选择上,有时听朋友介绍,有时看网上推荐。在队员们看来,骑游既是一种运动,也是一种自在的旅游方式。骑行通常当天来回,路程大多不超过100公里,偶尔也有例外。“这些年,大家的装备越来越专业。刘建华说,骑游的主要目的是锻炼身体,要根据自身情况量力而行,安全第一。每次组织活动,他们会事先做好功课,规划合理的线路。

(通讯员 姚艳霞)

短消息

@金华

本报讯 日前,金华市老年体协木球分会2025年首场交流赛在金华经济技术开发区木球场圆满落幕。本次比赛吸引了12支球队的近百名老年木球爱好者参与。

(通讯员 方 璟)

@建德

本报讯 3月30日,建德市老年人体育协会与气排球协会骨干30余人,赴大慈岩镇千荷园开展“走镇进企”气排球推广活动。

(通讯员 方 成)

@宁波奉化

本报讯 3月30日,2025年宣城市长三角太极拳邀请赛在宣城体育中心收官。宁波市奉化区老体协太极队在比赛中荣获11个项目一等奖。本次邀请赛共有来自江苏、浙江、安徽、上海等省(市)的64支代表队700余名业余武术高手参加。

(通讯员 周 力)

@余姚

本报讯 3月30日,余姚市“一人一技”老年人八段锦科学健身指导活动在该市老年活动中心举办,来自全市各乡镇、街道的50余位老年八段锦骨干和爱好者参加。

(通讯员 许明山)

@玉环

本报讯 3月27日—28日,玉环市第五届老年人运动会兜球比赛在玉环吾悦商场一楼隆重开幕。作为本届老运会的首场赛事,活动吸引了16支代表队、80余名老年运动员参与。

(通讯员 陈时潘)