

79支队伍不见不散,79岁老将精准投篮 这场持续30多年的民间篮球赛如期而至

本报记者 黄维洪 游潘笑坤

这几日,杭州赛场火爆的CBA总决赛被球迷们津津乐道,而在嘉兴,另有一场令人热血沸腾的篮球赛事火热上演。

“加油!好球!”“注意防守!”……5月15日,2025年中国体育彩票浙江省第三十三届暨长三角第四届中老年篮球邀请赛在嘉兴高中国区篮球馆拉开战幕,79支队伍齐聚一堂,在为期4天的时间里,举行117场精彩对决。

比赛分为男子组、女子组、混合组,参赛队员年龄全部在40周岁以上,放眼望去,大多都是爷爷奶奶辈,尽管面容上留下岁月痕迹,但是内心深处对篮球的热爱却越发坚定。

揭幕战在浙江东海常乐队与上海徐汇长青队之间展开,这群年龄超70岁的“不老松”们,开启激烈对抗,精准的三分远投、默契的挡拆配合、稳健的突破上篮……尽管动作不及青年球员迅猛,但一招一式尽显老将功底。他们的每一次传球、投射、封盖都伴随着观众的阵阵喝彩与掌声。

“这个赛事我们参加了几十届了,此次能来到嘉兴和全国那么多球友进行技术上的交流,非常开心。”浙江东海常乐队16号彭敏民既是选手又是教练,一轮比赛下来,豆大的汗水顺着脸颊滴落,他的表情却难掩兴奋,表示对手很有实力,不可轻敌。此外,他告诉记者,

自1981年建队以来,几乎每周都要举行1-2次活动,交流感情增强体质。

上海徐汇长青队“元老”级选手周德馨今年已79岁高龄:“我觉得自己还很有活力。既然是比赛,那就得尽全力。”他笑着补充,“当然,最主要的还是锻炼身体,多交几个朋友,我们这个年龄段输赢已是次要,最主要的还是增加球友之间的友谊。”

女子组比赛中,不少女球员表现亮眼,她们灵活的战术和顽强的防守成为赛场焦点,诠释了“运动无性别与年龄界限”。游泳世界冠军吴鹏的母亲李国珍代表省直机关常青女篮队参加比赛。今年63岁的她可是这场赛事的“常驻选手”,即便没轮到上场,也时刻关注着赛场上的每一个动态:“参加这个赛事已经有20年了,这对我们来说是每年都期盼的一场盛事,我的朋友圈也因为这个赛事而扩大。”

选手中不乏退役运动员,曾经的浙江女篮队员赵丽芳算得上是球场上

的“年轻人”,不过她表示,像她们这样五十岁以上女队不多见,她也期望能有更多球友加入进来,大家通过“快乐篮球”既传承了女篮精神,又收获了健康。

“这已经是第几次出现在这项赛事,连我自己都算不清了。还记得十多年前,抱着孙子来参赛,如今孙子都已经长大了,我还在继续参赛。”诸暨西施女篮队的沈满朵是一位打了50多年篮球的农民。作为这项运动的资深爱好者,即便跑跳不如从前,但心中的热火依然生生不息,她动容地说:“这个比赛办得好,我将一直打下去。”

主办方、浙江省东海篮球发展中心主任刘全胜表示,今年参赛队伍为历届最多,各地球员共赴这场篮球之约,充分体现了赛事“立足浙江、覆盖长三角、辐射全中国”的影响力。希望通过比赛将这份篮球的快乐传承下来、传递出去,让更多人享受篮球。

赛事不仅为广大中老年篮球爱好者搭建起以球会友、充分展示自我风采的舞台。此外,跟着赛事去旅行也成为大家比赛之余的新体验,不少队伍商量着去嘉兴各地走走看看,游览美景,品味美食。“赛事让我们在运动中加强沟通联系,比赛之余,大家还能结伴去感受地方风情和文化特色,明年还来参加。”周德馨许下诺言。

这场以球会友的银发盛会,既是对老年体育事业的大力推动,也是文体旅商融合发展的生动注脚。

健身房“撸铁”配备AI私教 杭州一街道解锁银龄 体育消费新场景

5月13日上午,在杭州乐刻运动健身教工路华门店内,一群特殊的学员在专业教练指导下进行健身训练。“以前觉得健身房是年轻人的专属,现在有了老年人团课,我也更有信心坚持练下去了!”60岁的杨大姐说。

为提升老年人的健康水平与生活质量,西溪街道聚焦“老年人康养生活指数”研究,联合区民政局、区文广旅体育局、乐刻运动等,整合辖区体育健身资源,面向初退休老人、居家老人和活力老人三类群体,线下和线上同时开展“越活越年轻”运动健身促消费活动,为他们提供“备老”“护老”“享老”的康养生活方式,进一步带动银发经济发展。

线下,与乐刻健身线下门店推出“常青律动”初退休老人机能提升“备老”方案,聚焦50-60岁的初退休健康活力老人,在乐刻运动教工路华门店和沈塘桥门店,各开设了一个1对6小班课。每期10节课包含三大“抗衰老”训练模块:预防骨质疏松的力量训练、改善关节疼痛的核心训练、增强心肺功能的耐力训练。所有学员需通过“体检+体测”双保险评估,获得个性化训练方案。而线上,依托乐刻运动线上平台开展健身训练,推出“银龄焕能”居家老人运动干预“护老”方案。60岁以上老人可通过电视大屏跟随AI教练完成运动训练。该智能系统能够根据使用者的年龄、既往病史和运动能力等个性化数据,自动生成安全有效且强度适宜的训练课程。

此外,街道联合区民政局、区文广旅体育局等多部门推出“悦龄飞扬”活力老人风采展示“享老”方案,通过建立三级培育体系,举办乒乓球、健身气功、象棋等比赛,选拔培育一批示范型老年健身社团团队,给予提供专业教练指导、场地优先使用、推荐参加区级展演机会等激励措施,带动辖区老年健身热潮,展现老人风采。

(通讯员 丁旭文)

短评

运动的生命力永不褪色

当长三角中老年篮球邀请赛的哨声在嘉兴响起,人们看到的不仅是三分远投与挡拆配合的竞技画面,更是一幅“夕阳红”版的体育精神图鉴。这场延续33届的赛事,以117场对决诠释着“运动无龄感”的真谛——79支队伍中,最年轻的参赛者已逾不惑,年近八旬的老将仍在赛场奔驰,甚至出现三代同堂的篮球世家。这些满

头银丝的球员们,用稳健的突破和精准的投射,将竞技场变成展示生命活力的舞台。

这场赛事早已超越胜负之争,演变为健康理念的传播平台与社会关系的重构空间。当世界冠军的母亲与退役女篮队员同场竞技,当古稀老人带着孙辈的期待持续参赛,篮球成为串联不同人生阶段的纽带。赛事期间“跟着篮球去旅行”的

新风尚,更让体育成为激活城市文旅经济的金钥匙。

在这里,每一记投篮都投掷着对生活的热爱,每一次挡拆都搭建着跨地域的友谊,充分展现了体育赛事在促进全民健身、推动银发经济、深化区域协同等方面的多维价值。这场持篮球之约证明:运动的生命力永不褪色,年龄不过是记录热爱的刻度。(余敏刚)

