一张球台,打出全民健身新选择

本报记者 陈素琴

11月15日,2026全国台式排球公开赛(浙江·绍兴站)在这里落幕,来自浙江、上海、吉林、安徽、内蒙古等14个省(市、自治区)的96支队伍、460余名选手以球会友。“就想让更多人爱上排球,把健康带给更多人。”说话的是台式排球的创立者和推广人夏志刚。

夏志刚是绍兴中等专业学校的一名体育教师,几年前,这项运动还只是他脑子里的一个念头。“有些学生很喜欢排球,但个子不高,发球和扣球老是过不了网。”标准排球场上,中小学生受身高和技术限制,扣球成功率低,练着练着就泄了劲。夏志刚琢磨:能不能把网“降”下来,让球在台上弹一下再过去?在国家女排原主教练俞觉敏的指导下,他和绍兴市排球运动协会反复试验,把排球、气排球、乒乓球的技术特点揉到一处,改器材、磨打法。2019年,第一代球桌做出来,绍兴中等专业学校第一个台式排球社团成立;2020年,台式排球在绍兴市正式启动。

起步之后,每一步都踩得很实。2021年,国内首部台式排球竞赛规则在绍兴制定出版,项目从此有了统一的打法和执裁依据;同年,国内首届台式排球社会体育指导员培训班在市体校结业,51名学员拿到上岗资格,回到各区县和俱乐部带队伍。球桌也迭代到第三代,“桌面弧度是根据中国人身高的平均值来定的。”夏志刚说。从空中俯瞰,球台与场地的轮廓像两座叠在一起的石拱桥,一座是另一座的倒影——这是他特意留下的绍兴印记。

更直观的变化,在数字里。2023年5月绍兴台式排球邀请赛,全省58支队伍参加;2024年,台式排球亮相第一届全国全民健身大赛华东区(浙江省),来自华东6省、5个院校、12个地市的台式排球爱好者欢聚绍兴柯桥尽享运动乐趣;2026年6月的省公开赛,覆盖全省28个地区,集结70支代表队、总计358名运动员同台比拼;这次全国公开赛,最远的选手从吉林、内蒙古赶来。“台式排球丰富了排球项目的比赛形式,对掌握球的能力是非常好的辅助训练。”夏志刚说,台式排球场地小、强度适中,球经台面反弹后力道卸去大半,接球手臂不疼,会打排球的人上手很快。“整合了气排球和排球的特色,又加了些趣味,推广起来相对容易。”

正因如此,越来越多打排球、打气排球的人转到了球台边。校园里的学生、社区里的退休老人、乡镇学校的孩子,都在这张台子上找到了自己的位置。对老百姓来说,健身的地方就在家门口,有得玩、有人教、玩得尽兴,就是摸得着的民生。



以球聚力

11月16日-29日,2026年宁波市奉化区西坞街道篮球邀请赛在西坞街道四维村举行,8支代表队、120余名篮球健儿逐梦争锋。

(通讯员 周 力)

浙江体育援疆精准赋能 运动医学服务送到乌什

本报讯 11月14日,受衢州市援疆指挥部的邀请,浙江体育职业技术学院援疆干部、阿克苏地区社会体育指导中心副主任黄鹏松走进乌什·衢州实验中学,开展运动损伤诊疗与康复指导活动,把专业的运动医学服务送到边疆青少年身边。

黄鹏松是一名省级运动队优秀队医,有着丰富的运动康复经验。在送医下乡过程中,他围绕青少年运动损伤的预防、识别与康复,为在校学生逐一排查运动伤病、缓解运动疲劳,现场纠正不规范的运动姿势;还结合学生日常训练实际,讲解科学训练、损伤防护、运动后恢复等实用知识,并手把手传授简便易行的康复技巧。针对体育特长生训练强度大、伤病风险相对较高的实际,他重点解答训练伤病防控难题,引导学生在“会练”的同时学习“会恢复”,提升了师生科学运动和自我防护的能力。

乌什县委副书记、衢州市援疆指挥部党委书记、指挥长周飞介绍,此次活动是浙江省援疆指挥部精准施策、按需赋能的生动实践,也是“体医融合”服务青少年健康的一次有益探索——把运动医学的专业力量嵌入校园体育,让“健康第一”的理念从文件走进训练场边,落实到每一名学生的日常锻炼之中,为边疆青少年强健体魄、为体育后备人才健康成长筑起一道专业防线。

从钱塘江畔到天山脚下,从医院诊室到中学操场,此次专家的跨域而行,正是浙江体育以专业所长服务国家援疆战略、服务边疆体育教育的生动注脚。

(通讯员 许 鑫)

短讯

@杭州

本报讯 11月15日,2026年“黄龙晚高峰”匹克球公开赛在浙江省黄龙体育中心东广场举行,其中男子双打32支队伍、混合双打24支队伍。

(通讯员 陈雨婷)

@慈溪

本报讯 11月14至16日,慈溪市第十七届运动会老年部暨慈溪市第十五届老年人运动会气排球男女混合团体比赛在慈溪市老年人体育协会培训基地举行,全市18支代表队、近200人参加。

(通讯员 陈国良)

@绍兴柯桥

本报讯 11月14日,2026年浙江省群众工间操(健身操)比赛在绍兴市柯桥区华舍小学举行,共有来自省内14支代表队参赛。

(通讯员 郑睿娴)

@丽水莲都

本报讯 11月15日,共富同行·2026丽水第八届骑游大会在丽水莲都举行,共有来自全省的700余名骑手参加。

(通讯员 周嘉旺)

射箭亚洲杯落地“黄龙”

暖心服务彰显赛场温度

本报记者 马碧茹

本报讯 11月17日至21日,2026年射箭亚洲杯(杭州站)暨世界排名赛在浙江省黄龙体育中心体育场举行。作为2026赛季亚洲杯的第三站暨收官站,赛事吸引了来自亚洲和大洋洲17支代表队的168名箭手,覆盖反曲弓与复合弓的男女个人、团体和混合团体全部项目,同时兼具世界排名积分争夺的功能。

作为杭州亚运会标志性场馆之一,黄龙体育中心两年前主动申办本次亚洲杯赛事,这场洲际赛事“首秀”旨在以赛练兵、以赛提质,全面打磨办赛软硬件体系,为2027年第25届亚洲射箭锦标赛做好充足筹备与实战铺垫。

赛事管理方工作人员齐雨晴担任翻译工作,站在混合采访区与各代表队之间,语速不快,切换利落。这是她第四次参与黄龙的赛事。“虽然已经很熟悉,但每一次参与总能给我带来新鲜感和惊喜。亚运会时,这里还是足球场地,现在摇身一变成了射箭场。”齐雨晴说,让她感触最深的,是赛场为特殊运动员进行的暖心改造。

本届赛事中,来自澳大利亚的残奥名将乔纳森·米尔恩是唯一一位残疾人参赛选手,他曾斩获2016年里约残奥会复合弓男子个人公开组铜牌。为最大限度保障其参赛体验,黄龙场馆团队在通行细节上做了针对性调整。在一些台阶处铺设了坡道,让轮椅和行动不便的运动员在场内通行时少一道坎。

一场洲际射箭盛会,检验场馆硬实力,也彰显服务软实力。省黄龙体育中心持续在细节里打磨、在服务中沉淀,静待明年更高规格赛事到来。

战略合作伙伴 中国体育彩票 浙江体彩 黄龙体育中心 HUANGLONG SPORTS CENTRE 浙江体育职业技术学院 合作伙伴 浙江省体育基金会 ZHEJIANG SPORTS FOUNDATION

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608 本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223 法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师 每份零售价1元 承印:浙江日报报业集团印务有限公司 地址:杭州市拱墅区祥园路38号