



一颗520克的球 如何从天台滚向全国?

本报记者 高玲玲

9月9日,天台县福溪街道南兴社区体育中心内三片地击球场地同步开战,欢呼声与掌声此起彼伏。握球、瞄准、抛击——动作一气呵成,力道拿捏精准。全县各地的运动员轮番上阵,专注的眼神、沉稳的手势、精妙的战术。

这一天,是天台县第四个“地击球日”。而这项运动的起点,要从一处闲置场地说起。

闲置场地上的新运动 获国家发明专利

2018年,天台县老年人体育协会主席齐碧君赴天台县始丰街道安科村考察。看到村里有一块闲置场地,齐碧君尝试引入草坪气排球、老年广场舞等活动,却因场地条件不匹配、参与门槛偏高等因素,效果均不理想。一个念头在她脑中盘旋:是否有一项运动,既能兼具多种球类之长,又便于老年人快速上手?地击球的构想,由此萌生。

构想落地,远比预想中曲折。地击球首次在天台县老年趣味活动中亮相时,设施极为简陋——仅凭一片空地、数根绳索、若干铁架及木球,便构成了全部器材。但正是这一略显粗糙的项目,意外获得了参与者的青睐。

群众的认可,给了齐碧君持续完善项目的底气。她很快发现,

最初125克的木球稳定性欠佳,击打时容易偏离方向。自此,项目步入持续改良阶段:增至250克仍觉偏轻;增至350克后,因木质不均匀,重量控制难度加大;换成重达一公斤的塑料地掷球,又有初学者反映操作吃力。最终,齐碧君联络厂家将球重确定为520克——谐音“我爱你”。

比器材更难的,是规则从无到有的制定。由于活动形式过于简约,缺乏可供参考的规则范本。齐碧君查阅各类球类赛事资料潜心钻研,经过多次修改,逐步建构起一套独特而完备的竞赛体系:运动员一手握一颗小球,沿地面滚动撞击设于三扇龙纹雕饰门中的目标球,根据两球落点的对应区域计算得分。

值得一提的是,齐碧君将天台山文化符号《九龙造天台》的传说融入项目设

计之中,让运动本身承载起深厚的本土文化意蕴。由此诞生的“龙口吐珠”与“手抛球”两项发明,均获国家发明专利,成为天台山文化活态传承的一道生动注脚。

此后的几年间,地击球在天台得到推广,越来越多的人加入地击球队伍。



地击球全国交流活动



贵州布依族妇女参加地击球运动

设立首个“地击球日” 从县域走向全国

2023年8月,天台县“大隐杯”地击球交流活动举行,18支代表队、230余名运动员参加——这是地击球运动第一次作为正式比赛项目亮相。同一时期,地击球先后被天台县、台州市老年体协列为趣味活动项目,并亮相天台县第六届老年运动会,逐渐在天台县实现乡镇全覆盖。

2023年9月9日,天台县设立全国首个“地击球日”,为这项基层原创体育运动赋予了专属仪式感。

此后,地击球的“版图”快速扩张:2023年亮相长三角体育联盟大会;2024年3月,全国首届地击球裁判员与教练员培训班在杭州开班,来自9个省份的180余位老年体协骨干参与;浙江省内,开化、淳安、桐庐等地相继开展专项培训;地击球还被列为浙江省第五届体育大会银龄体育嘉年华正式比赛项目。

2025年4月,长三角首届城市老年体协联盟地击球交流活动举办,吸引250余名老年选手参与。2026年3月,“大隐杯”第二届长三角城市老体协联盟地击球邀请赛在安徽黄山举行,共有17个城市26支代表队参赛;同年6月,第三届内蒙古兴安盟“大隐杯”地击球邀请赛在乌兰浩特市落幕。上海、江苏、江西、安徽、贵州、湖北等地也相继引入。赛事版图从东海之滨延伸至内蒙古草原与西南山区。

齐碧君是那个点燃火种的人,她坦言,地击球能走到今天,绝非一人之力可以成就。周筱妮是那个让火种燎原的人。这位天台侨眷、浙江大隐健康集团创始人,以持续助力的方式深度参与

项目推广。

自2023年8月首届“大隐杯”冠名开始,“大隐杯”逐渐发展成为地击球领域具有代表性的赛事品牌。周筱妮的支持并不局限于赛事冠名——在无锡市地击球专项培训、全国裁判员和教练员培训班等多场活动中,公司无偿提供器材装备与培训场地,并计划将地击球项目逐步引入旗下100余家居家养老服务中心,推动项目向基层社区延伸。

让它从“新运动”成为“生活习惯”

在天台城乡,地击球正悄然融入老年人的日常生活,成为他们强身健体、愉悦心情的“每日必修课”。

白鹤镇的陈兰珍对此深有体会。两年前,她一个人从白鹤镇赶来县城练习,如今已带

出白鹤队、皇都队、下宅队三支队伍,越练越红火。“练地击球,身体好了,心情也好了!”她笑着说,现在自己腿部更有力量了,头脑也更灵活了。

始丰街道的戴仲亮则自豪地说:“我们玉湖队长年坚持训练,风雨无阻。每天十轮打满,上午不来下午补。大家图的就是用快乐换健康,用健康换长寿,医院去得少了,精神头足了!”

像陈兰珍、戴仲亮这样的基层骨干,在天台还有许多。正是这些普通人的日常坚守,让地击球从一项“新运动”变成了“生活习惯”,也让“运动生活化、健康日常化”从理念落地为现实,构成了地击球最深厚的社会根基。

从一处闲置场地的破局创新,到辐射全国的全民健身热潮,地击球的成长之路,为县域大众体育提供了全新范本:最好的全民健身,不是跟风引进高大上项目,而是立足本土、贴合民生、持续深耕、久久为功。

一颗520克的球,还在向前滚动。



天台县地击球比赛