

这项运动有何魅力,让他们爱不释手

东新社区百余名老人爱上气排球,最小的60岁,最大的80岁

本报记者 高华生 通讯员 汪承

在东新园街道有130多位老年气排球爱好者,他们最小的60岁,最大的80岁,只要天气晴好,就会在小公园里集结起来,这群老球友已经成为附近固定的一道风景。

这项运动究竟有何魅力,让这么多老年人爱不释手?

百余名老人爱上气排球 最大的已经80岁

天气难得放晴,东新园小区小公园的气排球场地围满了人。他们都是住在附近的居民,看着年纪一个比一个大,却脱了棉服,在场上蹦蹦跳跳地打起了气排球,没轮到的人在旁边热着身,为同伴加着油,等待后面轮换上场。

东新气排球队发起人兼负责人奚旺泉告诉钱报记者,“2015年我刚退休过来的时候,打球的也就十来个人。现在打球的老头老太太加起来,已经有136个人了。队里年龄最小的60岁,最大的已经80岁。”据奚旺泉介绍,气排球比普通排球更轻、更大,运动量适宜、不激烈,适合各个年龄层次的人参与,特别是中老年朋友,街道社区越来越多的老年人爱上了这项运动。

“最早玩羽毛球,后来打不动了。经朋友介绍,开始玩气排球。”

67岁的陆美华退休后从嘉兴来到杭州,帮子女带孩子的过程中,接触到了气排球这项运动。她告诉本报记者,除了运动量合适之外,气排球是一项团队运动,需要彼此配合,大家经常彼此鼓励、支持,在运动中她也交到了很多朋友,是非常开心的一件事。

据街道工作人员介绍,这片塑胶气排球场地是去年8月份建成的,东新街道下辖16个社区,已经有8个社区在开展气排球运动,2020年将做到16个社区全覆盖,让这些喜欢这个运动的人都。

越打球越健康 麻将都顾不上搓

72岁的盛元龙笑着对本报记者说,他是当天场地上年龄最大的,但是一场球打下来出汗,嫌热把外套脱掉外,精神好得很。

“十年前我住过一次院,出来的时候心里都像在摇晃,很难受。才六十多一点的时候就有高血压、胃病,身体比现在差远了。我现在在街道社区里还能做志愿者,那个时候根本不敢想。”

盛元龙说,五年前在社区里看到有人玩气排球,他也上去玩了一会儿。年轻的时候接触过硬排球,他很快就上手了,因为打得还可以,大家都愿意他一起来玩,越玩越投入的



他把一些不良爱好(打麻将)也渐渐停掉了。

“打麻将一个下午坐在那里,脚部两三个小时不动,确实对身体不好。”盛元龙说,原来自己老毛病很多,还有很严重的肩周炎,参加气排球运动之后也渐渐缓解好起来了。“打球的时候手臂全部伸展开来,有利于肩、手活动,原来手抬不起来,现在也好了。”

他一边比划着抬起手臂,一边讲述自己对气排球运动的理解,很开心的样子。72岁的他,刚刚过去的2019年还曾经加入社区志愿者队伍,和街道社区一起进行慰问退伍老军人、宣传垃圾分类,精神头好得很。

气排球队都是热心人 28人成为街道志愿者

说起这支气排球队,他们除了自娱自乐,还是一个志愿者团队。据记者了解,东新街道有16个社区,辖区需要的志愿者比较多,气排球队的人知道这个情况后就开始主动加入志愿者队伍。说起气排球队员当志愿者做公益这个话题,奚旺泉眉眼之间都洋溢着自豪。他告诉本报记者,气排球队有28人是街道志愿者,虽然最小年龄已经六十多岁,大一点的也七十多了,但是主动向街道申请平安宣传任务的时候,他们却申请了最困难的任务——没有电梯的老小区。

“我们跟街道说,这个事情交给我们。不要一分报酬,一干就是半个月。发资料、做宣传,八个队员走进四千户人家,向一万多人进行了平安宣讲。”

奚旺泉说,老小区六楼、七楼他们都是靠自己爬上去的,对于他们这帮六七十岁的老人家来说,没有常年气排球运动打下来的底子,还真应付不下来。气排球队渐渐成为东新街道各种公益活动倚重的一支生力军。

“轰动了街道好多小区,说我们有一支流动式的平安宣传队,后来下城区文明办还表彰宣传了。”现在垃圾分类志愿者都是气排球队这些球友,每天早晚在垃圾点附近告诉老百姓怎样分类。

草根扣篮王夺冠后泪流满面 云南滑翔机拯救了CBA全明星

昨晚,2019~2020赛季CBA全明星周末继续进行,虽然有极具人气的林书豪的加盟,但是全明星正赛的比赛还是波澜不兴。结果这一晚的最大亮点,变成了扣篮大赛。

赛前大家就预测,扣篮大赛决赛将是两位不到1米80的球员,新疆外援费尔德和草根选手“云南滑翔机”矣进宏,展开了精彩对决。

费尔德和说唱明星GAI的合作失败后,决赛成为了矣进宏的独舞。他凭借一个胯下传球暴扣和接篮板反弹扣篮,附赠一个模仿乔丹的剪刀式反向扣篮,以95分获得了最后冠军。

前一天扣篮大赛的预赛就预示着今年的扣篮大赛含金量会非常高,相对于费尔德几乎复制“小土豆”的表现,来自云南的矣进宏的两次满分扣篮更加让人惊叹。

第一扣矣进宏罚球线附近一步飞扣,表现中规中矩。第二扣标志性的一次胯下换手扣篮,赢得满堂彩,紧接着又上演了飞扣赵睿的劲爆扣篮,最终以92分挺进决赛。

很多球迷是通过这次扣篮大赛知道矣进宏的,不过在圈内,矣进宏已经是响当当的扣将,在来到广州之前,广厦男篮参加扣篮大赛的朱俊龙就告诉记者,要注意他:“这个人扣篮很厉害,应该能进决赛。”

矣进宏是一名真正的篮球草根明星。他出生在云南玉溪,从小就特别喜爱篮球。由于从小家庭的原因,他没有接受过职业的训练。但是凭借着对篮球的热爱、超级的自律和刻苦的训练,最终成为一名扣篮高手。他的扣篮视频,在网络平台上爆火,最著名的是他有一个模仿乔丹罚球线起跳扣篮的视频,这些视频为他赢得了一个“云南滑翔机”的称号,也因此得到了不少篮球综艺节目的青睐。

在2019年夏天参加一档篮球节目的时候,矣进宏的扣篮技惊四座,就连杜锋和林书豪也是为之动容,当场就表示要推荐他参加全明星扣篮大赛。

身高1.78米的矣进宏在接过扣篮大赛冠军杯后痛苦流涕的画面,成为了当晚给人留下印象最深刻的一幕。他告诉大家:“我奋斗这么久,能站到这个舞台,已经圆满了,我从农村一路走来,就是靠一种精神,希望这次能将这种永不放弃的精神,也传达给大家。”

本报记者 曹林波

杭州人才市场招聘会预告

1月18日(周六) 综合性人才招聘会
2月1日(周六) 2020迎新春系列综合性人才招聘会(1)
2月2日(周日) 2020迎新春系列综合性人才招聘会(2)
2月3日(周一) 2020迎新春系列综合性人才招聘会(3)
2月4日(周二) 营销、外贸、广告、财务、金融、物流人才专场招聘会
2月5日(周三) 化工、能源、环保、生物、医药、食品人才专场招聘会
2月6日(周四) 外贸、销售、运营、广告、电子商务、互联网人才招聘会

展位预订电话:0571-85165790, 85164203, 85166875, 85781390, 85166855
地址:东新路155号4楼 杭州人才市场官方网站(杭州人才网www.hzrc.com)

2020年杭州市(新春)人才交流大会
地点:和平会展中心(绍兴路158号) 时间:2月18日

分类广告

订版热线:0571-85310536 85311120

→ 营业房 2500方商业房出租 88551086

→ 收购 买卖二手注塑机 13605896652

→ 住房租售 阎广泽个人出售花园北村15幢 稀缺学区房 88m², 价格面议。 电话 13521752090, 13651303117

→ 搬家家政 ▲喜洋洋搬家 86458170 低价

→ 遗失 遗失声明 宁波西文智能电器有限公司遗失胜威诺国际货运代理(上海)有限公司出具的一份(三正三副)正本海运提单,始发港:NINGBO,目的港 LA SPEZIA,船名航次:THALASSA AVRA 0418-029W,提单号: SDB63S305202 声明作废。