

匹克球绽放浙江省第四届女子健身大赛

时尚运动展现“她力量”

本报记者 刘昕彤文/图

一边是来自宁波的两名网球爱好者，一边是来自杭州的羽毛球和乒乓球爱好者，在台州临海体育馆正在进行的浙江省第四届女子健身大赛的匹克球双打比赛中，双方选手的站位精准地体现出这项运动的特点——“拿着乒乓球拍在羽毛球场上打网球”的运动”。作为运动界的“潮流网红”，匹克球吸引了许多女性的关注与喜爱，大家在运动场上展现着女性力量与活力。

本次比赛分为女子团体赛和双打赛，吸引了来自全省21支队伍参赛。这也是浙江省第四届女子健身大赛18项比赛中最后进行的一场比赛。当天下午举行的女子双打比赛格外精彩，匹克女将们激情挥拍，或来个网前截击，或来个底线抽杀，黄色的匹克球在球场上来回跳跃飞舞。

“没想到匹克球这么精彩，也想上手打一打。”现场观众李铭说，“只可惜这是女子健身比赛，下次我也会去练练匹克球，看看它究竟是更像网球，还是羽毛球、乒乓球。”

一旁的观众王爽是个“实干派”，已经借了选手的拍子和大家打起来，“你想让它像哪种运动就像哪种运动，这就是匹克球的魅力，确实很好上手，打起来也很爽。”

“我们俩都50多岁了，加起来就是‘100+’姐姐。”宁波二队的两位女将是70后，作为赛场上年纪较大的一组选手，她们拼劲十足，一路过关斩将，最后拿下冠军。“大家实力都挺强，我们就想着打出自己的水平，打得高兴就好。”“100+”姐姐激动地说。

在赛场上以微小差距惜败“100+”姐姐的杭州女选手斯譏仪和队友在赛场拼到最后一刻，她说，匹克球带给她的快乐更多，“我几个月前在杭州的夜校接触到了匹克球，我有运动基础，又有多年打乒乓球的经验，很快就能上手，找到感觉，现在我爱上了这项运动。”通过匹克球，她还认识了上海一家匹克球馆的经营者，索性从夜校辞职，成为这家场馆的运营兼教练，“爱好变成事业，除了自己喜欢外，更看好匹克球的发展前景，未来一定会有更多人爱



上这项运动。”

同样是匹克球爱好者的小朱选择用网络直播记录着每一次参与的体育活动，“有时间我就会直播，因为大家都是匹克球爱好者，很多人因为工作原因或者其他事情没有来到现场，可以在线给选手们一些支持和鼓励，也让观众可以看到比赛的精彩瞬间。”除了匹克球，小朱还有很多运动爱好，“爬山、格斗，还有自己的吃吃喝喝，我都喜欢分享到平台上，希望能让更多人看到运动生活的多姿多彩。”小朱说。

比赛结束，匹克球运动的热度却没有消散，匹克球赛场搬到了临海最热闹的地标——台州府城墙景区，让这里来来往来的游客、居民都能亲身体验到这项运动，感受匹克球的美丽与激情。家住附近的居民

李伯伯正在排队体验，有多年打乒乓球经验的他觉得自己一定可以将匹克球打入框内，“多打几下就找到感觉了，这个运动量可以自己控制，也很适合我们锻炼，很不错的运动。”体验区的人口大家也逐渐排起了长队。

在古城墙下，现代潮流的匹克球体验正在如火如荼地进行，赛事裁判长也是浙江省匹克球工作委员会竞赛训练部部长王尊此时成为匹克球“推广大使”，手把手教大家正确动作和方法要领，同时还对大家的运动疑惑一一解答。“匹克球是一个很好上手、容易控制、运动量适中的运动，适宜所有年龄段。我们一直希望能够推广宣传这项运动，让所有人都能体验，培养运动爱好者，将匹克球的人口基数越做越大。”



9月7日，中国桨板超级联赛·第三届天子湖桨板公开赛在湖南省邵阳市邵阳县天子湖国家湿地公园举行，来自全国各地近千名桨板运动员和桨板运动爱好者参加了本次比赛。

新华社记者 陈思汗摄

科学健身指导为健康“添砖加瓦”

本报记者 轧学超

设施齐全的全民健身场地、干净整洁的现代化校园、错落有致的山水古镇……夏秋之际的贵州织金常与细雨相伴，但并未掩盖这座黔中小城的运动热情。近日，一场充满活力的科学健身指导走基层活动在当地第三小学举行。活动旨在为广大群众搭建一个充分展现自我风采、尽情享受运动快乐的广阔舞台，进一步推动织金全民健身的广泛开展，带动更多人参与体育活动，享受健康生活。

此次活动由国家体育总局社会体育指导中心主办，涵盖了科学健身知识大讲堂，广场舞、轮滑项目

指导、国民体质监测活动及专家现场咨询活动等，吸引了近千名当地群众参与。“很高兴参加此次科学健身指导走基层活动，并且拿到纪念奖品。在活动中锻炼了身体，还增进了和大家之间的友谊，以后我继续加强锻炼，多多参加此类活动。”当地居民王森高兴地说。

科学健身指导走基层活动将科学的健身理念和方法带到基层，让更多的人受益于科学健身。国家体育总局运动医学研究所主管康复师戚天津用丰富的专业知识，耐心地为大家讲解了一堂关于《骨质疏松运动疗法》的课程，受到了大家的一致好评。学员李东昌说：“这次讲座‘干货’满满，为我们带来了健康

科普知识和科学运动的理念。”

在国民体质监测区域，专业的监测人员和设备一应俱全，为前来参与的居民提供了全方位的体质检测服务，检测涵盖了身体形态、身体技能、身体素质等多个方面。

监测人员认真细致地为每一位参与者进行检测，并在检测过程中给予专业的指导和建议。“通过这次体质监测，让我们对自己的身体状况有了更清楚的认识，也知道了以后健身方面需要注意的地方。”大家在接受完检测后说。

据了解，国家体育总局社会体育指导中心倾力帮扶织金开展体育赛事活动，此次科学健身指导走基层，让大家在欢声笑语中尽情享受运动带来的放松与快乐。如今的织金，不论是在公园、还是体育场，总能看到多人“动起来”的运动场面，全民健身不仅让群众更健康，也让整个山城活力十足。

健身快车

全国“冰轮之星·滑起来”省级挑战赛辽宁站落幕

本报讯 今年6月至9月期间，辽宁省多个城市举办了2024年全国“冰轮之星·滑起来”系列赛事活动，作为此项赛事辽宁赛区的最后一站，省级挑战赛于近日在沈阳市和平区冰上运动中心举行，本次比赛旨在优化资源配置，扶持基层轮转冰训练，培养和选拔高水平短道速滑竞技人才，为广大冰轮爱好者和专业运动员提供了一个展示风采交流的竞技舞台。

比赛共有来自沈阳、大连、抚顺、鞍山、本溪、赤峰、白山和通化

等省内外24余支队伍、200多名选手参加比赛。辽宁赛区在举办省级挑战赛之前，还组织了轮转冰公益训练营，由中国滑冰协会选派专人指导，围绕了轮转冰专项理论与技术教学、轮转冰专项训练手段与方法等进行了讲授。省级挑战赛后，赛区组织进行了滑冰技能等级(四级)达标测试，共有直道单脚支撑惯性滑行、弯道双脚支撑惯性滑行、三圈路线滑行、50米跑和平板支撑5个测试项目。

(傅满雯)

全国和美乡村健康跑河北邯郸开跑

本报讯 近日，大地流彩·全国和美乡村健康跑(村跑)邯郸站在河北省邯郸市复兴区鸣枪开跑。来自全国各地的3000名农民选手及跑步爱好者参与了本次活动。

本次“村跑”活动是2024年全国“和美乡村健康跑”的第四站，也是系“大地流彩——全国乡村文化振兴在行动”重点活动之一。随着发令鸣笛响起，选手们如潮水般越过起跑线，沿风景优美的邯郸园博园和沁河郊野公园激情奔跑，时而穿行林间花海，时而疾步湖堤水畔，大家尽情呼吸天然氧吧，你追我赶、奋力角逐。沿途一处处河道

水清岸绿，一幅幢农房错落有致，选手们犹如畅跑在一幅人与自然和谐共生、宜居宜业和美乡村的美丽画卷之中。赛道沿线，贴心的志愿者们为赛事提供专业服务，热情的村民为选手们助威加油，掀起全民健身新热潮，激发乡村发展新活力。

据了解，活动期间当地特别开设了“村跑逛大集”展区及农遗展览，集中展示了近300种地方特色农产品，让参赛者和现场观众在欣赏当地和美乡村生态宜居、人文风韵的同时，还能畅购农特产品，品尝农家美食，全方位感受邯郸乡村特色文化。

(轧学超)



主办方供图

老年人太极拳科学指导系列活动走进西宁

本报讯 近日，由中国老年人体育协会主办、青海省老年人体育协会、青海省西宁市体育总会协办的2024年沿黄河生态廊道老年人太极拳科学指导（青海西宁站）系列活动在西宁举行。

在开班仪式上，全国老年太极拳之乡青海海东乐都区、陈家沟陈正雷太极拳馆西宁分馆、青海省陈式太极拳研究会的拳友，国家级非遗陈氏太极拳第十二代传人陈娟和陈媛媛，以及陈家沟陈正雷太极拳馆西宁分馆主教练徐晓明，分别展示了《太极功夫扇》《陈式太极拳十八式套路》《56式陈式太极拳竞赛套路》《陈式自编套路》和《陈式春秋大刀》，他们以精湛的技艺、流畅的动作，完美诠释了太极的韵味与力量。

此次系列活动内容丰富，形式多样，不仅设置了太极拳大讲堂，由陈娟亲自授课，深入浅出地讲解了陈式太极拳的基本原理与习练技巧，还组织了为期两天半的26式陈式太极拳套路教学，由陈媛媛与

王来卿执教，吸引了来自青海、甘肃、四川、新疆四地共120余名老年太极拳骨干人员参与学习。

学员们纷纷表示，通过系统学习，不仅掌握了太极拳的精髓，还在身心上得到了放松与提升。

据介绍，活动深入基层，开展了“太极拳走基层、送健康”活动，陈娟、陈媛媛与西宁地区的武术协会会员及老年太极拳爱好者进行面对面交流，现场示范教学，让更多人感受到了太极拳的魅力，通过了培训成果展示交流、分组考核及颁发结业证书等环节。

此次活动不仅为西部地区太极拳的普及与推广搭建了平台，也为广大老年朋友提供了科学健身的新途径。

参与者们纷纷表示，感谢主办方提供的宝贵学习机会，他们将继续坚持太极拳练习，积极投身健康中国建设中，惠及更多人群，享受幸福健康的晚年生活。

(冯 蕾)



太极拳爱好者在接受健身指导。

冯 蕾摄