



由市老干部乒协主办的乒乓球邀请赛在许都公园的乒乓球场地举行。

以乒会友 老有所乐

核心提示

在我市各个健身乒乓球场地中,活跃着不少乒乓球团队和爱好者。12月20日,市老干部乒协在许都公园举办了一场乒乓球邀请赛。近30名民间乒乓球爱好者齐聚一堂,以乒会友,上演了精彩纷呈的比赛。参赛选手们坦言,打乒乓球不仅给他们带来了健康,还给他们的生活带来了无限乐趣。

□ 记者 李嘉 文/图

民间高手齐聚一堂,比赛精彩纷呈

“好球!”12月20日早上,虽然天气寒冷,许都公园东南角的乒乓球场地却是一片热火朝天的景象。赛场中,观众的叫好声此起彼伏。比赛于当日8时30分正式开始。

“我很喜欢打乒乓球。打乒乓球不但能提高球技,还能结交新朋友,增进友谊。”下场后,王明超说。

“今天的比赛是邀请赛,共有9支队伍参加,每支队伍有3个人,要求每支队伍中至少有一名女队员。”老干部

乒协的秘书长王金昌说,9支队伍中,有以单位退休人员为主的队伍,有片区乒乓球爱好者参与的队伍。本次比赛由爱尔眼科医院赞助奖评。

“我今年75岁,17岁就和乒乓球打交道,是乒乓球专业毕业,在体育局工作时是国家一级教练,退休后一直在乒协发挥余热。别看我年龄大,打几局还是没问题的。”王金昌说,老干部乒协成立于2005年,有一大批乒乓球爱好者加入其中,大家一起练球,结下了深厚

的友谊。

“现在各个游园、广场有很多适合群众打球的乒乓球场地,乒乓球协会和团队如雨后春笋般在这些场地上成长起来,其中有不少民间高手。往年组织的比赛有很多,今年受疫情影响,没组织啥比赛。这次特意组织室外比赛,调动乒乓球爱好者运动的积极性,给乒乓球高手们提供一个交流和学习的平台,营造良好的全民运动氛围。”王金昌说。

坚持打乒乓球,身体健康精神好

今年76岁的康忠信是比赛现场年龄最大的乒乓球爱好者,今年他作为裁判参与了赛事。开赛前,他拿起球拍和老伙计“切磋技艺”。虽然年龄大,但他打起乒乓球来,精神头儿一点儿也不输年轻人。

康忠信告诉记者,他接触乒乓球已有60多年,后来进入公安队伍工作,由

于工作忙,很少站在乒乓球球案前。退休后,为了锻炼身体,他重拾球拍,打了几次,他感觉不错。

“我们这些老年人打乒乓球不为比赛,主要是为了锻炼身体。”康忠信说,他每天上午打半个小时,下午打半个小时,时间不长,只是让身体稍微出汗,“毕竟年龄大了,打得时间长了,身体会

吃不消。”

“别看每天只打1个小时的乒乓球,但对身体很有利,不仅四肢得到锻炼,生活习惯也变得很有规律。”康忠信说,如今他眼不花耳不聋,睡眠质量也特别好,这都得益于他每天打球。“只要身体条件允许,我会一直坚持下去。”

“15分钟健身圈”,大大激发群众健身热情

侯保国是许都队的队长,在他的微信群中,有100多名在许都公园东、西两块乒乓球场地打球的乒乓球爱好者。

“我们几乎每天都会在这里打乒乓球,这次参加比赛的都是我们微信群里的高手。”侯保国说,他从小就喜欢打乒乓球,但并非科班出身,“2016年,我在许昌体育场看到许多人在打乒乓球,便参与了一下,没想到输了。这件事激发了我学习乒乓球的激情,我开始坚持练习。”

“2017年,我搬到许都公园附近居住,刚好这里建了新球场,东、西两个球

场共有10个乒乓球台,这里便成了我的‘根据地’。”侯保国说,随着前来打乒乓球的人增多,他提议建了一个微信群。

在场地的西侧,李秀刚结束了一场比赛。今天她既是裁判员,又是服饰队的参赛选手。“我今年63岁,作为队员参赛,一会儿还要担任裁判。”李秀说,她读中学时喜欢运动,也是学校乒乓球比赛的裁判。退休后,她重拾球拍,开始锻炼身体。

“刚才的比赛输了,但是重在参与,主要是锻炼身体的同时,给自己一个和

其他高手交流的机会。”李秀说,别看她今年63岁,喜爱的运动项目可不少,除了乒乓球以外,她还经常跳广场舞,“能有如今的退休生活,要感谢政府打造的‘15分钟健身圈’,为大家提供锻炼的场地和设施,激发群众的健身热情。”

李秀动情地说,如今,分布在广场、游园、小区等处的高标准的灯光乒乓球场地、篮球场、健身器材、操场等,满足了人们对健身的需求,让喜欢锻炼的人在围笼式灯光球场内挥洒汗水,一展身手。



广场
小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张焯
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清溪河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清溪河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117