

新项目上手快 老年人很适合

市老体协举办匹克球入门培训班,进一步推动匹克球运动



晨报记者 晋君 通讯员 马昭群

在和煦的冬日暖阳下,老年朋友在群山环绕的石塘体育公园球场上奋力挥拍,兴致勃勃地学习厦门市新引进的体育健身项目——匹克球。

为拓展“适老”健身新项目,进一步推动匹克球运动在厦门市中老年人群中开展,近日,厦门市老体协举办2024年中老年人健身新项目“匹克球”入门培训班。

本次匹克球入门培训得到了市体育局的高度关心和支持,厦门市体育局党组成员、副局长杜新飞到现场看望了培训队员。市委老干局、市体育局、市老年活动中心、市老体协、各区老体协、市老体协登山委相关领导和工作人员共70人参与了本次培训。

下一步,市老体协将做好匹克球在全市的推广,建立教练、裁判、学员队伍,将该项目列为下一届厦门市老健会的参赛交流项目。

新兴项目发展快

匹克球是用球拍击球的一种运动,球拍类似乒乓球拍,但更大,拍面也更宽;球形似网球,由塑料制成,多孔,更轻便易打。作为新兴体育运动项目,匹克球集羽毛球、乒乓球和网球于一身,因简单易学、有趣、强度适中、运动损伤少,在全球迅猛发展。

培训当天,教练首先介绍了匹克球运动的发展和特点,并就《匹克球运动规则》理论进行了解读,然后进行实战技巧教学演示等。据介绍,匹克球运动量比羽毛球和网球都



老年朋友参加匹克球入门培训。记者 晋君 摄

要小,打羽毛球或网球比较吃力的人,可以把匹克球作为经常锻炼的项目。此外,匹克球要求的场地、器材比网球更加简单。

以球会友乐趣多

培训现场,参训学员进行了分组实践练习和交流赛。大家以球会友,场上不时传来阵阵叫好声。

来自思明区老体协的学

员林春花说:“了解规则后,我觉得匹克球上手容易,很有趣味性。打球是需要有伴的,以后周五我都可以约上好友来这里打球。”

同安区老体协常务副主席叶红旗告诉记者:“我以前打羽毛球,可以说有打匹克球的基础,我觉得匹克球很适合中老年人,运动量不会太大,如果有合适的场地,希望能在同安区得到更好的推广。”

先行先试获佳绩

随着社会的发展,中老年人在健康方面的兴趣爱好也在转变。今年,全国老体协推广的老年人健身新项目有桌上冰壶、健身棒操、兜球、中老年瑜伽、无极球、健身时尚步态6个项目。市老体协积极响应号召,在全省率先推广普及桌上冰壶球运动,组织开展培训并组建队伍参加全国桌上冰壶球赛事。

海沧区老体协常务副主席周玉华告诉记者,未来将会在全区四个街道进行推广普及匹克球、桌上冰壶球等新项目。

厦门市老体协常务副主席王刚表示:“我们通过推广这些健身新项目改变传统项目的现状,为中老年体育注入新的活力,提供新的平台,以实际行动促进银发经济,加快构建老年友好型社会。”

小朋友为养老院老人送温暖

晨报讯(记者 晋君 通讯员 洪丽虹)上周末,厦门市爱心护理院洋溢着欢乐喜庆的氛围。在元旦佳节即将来临之际,厦门市第二实验小学总校五年(3)班的同学在班主任蔡双全老师的组织下开展“红领巾一条街”活动。他们看望慰问了入住护理院一期13楼的长者,陪伴老人们度过了一个难忘的下午。



孩子们陪老人制作手工灯笼。记者 晋君 摄

活动在合唱《少年中国说》中拉开帷幕。为了给老人送上“文艺大餐”,孩子们使出十八般武艺,古筝演奏、魔术表演、独唱轮番上演,博得了老人们的阵阵掌声。进行古筝表演的林慈洋同学说:“虽然刚开始上台有点紧张,但看到爷爷奶奶鼓励的眼神,我就充满了信心。能用学习多年的特长为老人带来快乐,我感到很有成就感。”

在手工DIY环节,同学们和爷爷奶奶一起动手制作

了象征着喜庆的灯笼。随着一盏盏灯笼亮起,老人们笑得合不拢嘴,他们拉着孩子的手问:“你几岁了?”“喜欢什么运动?”同学们也纷纷关心老人的近况。老人和孩子的亲切互动,温暖了在场的每一个人。

陪伴是最长情的告白。张雯鑫同学的家长张灿表示:“我被这里温暖的氛围深深感染了,感觉带孩子到养老院看望老人很有意义,通过言传身教,传承了尊老敬

老的传统美德。”

活动的最后,同学们把牛奶、水果等慰问品送给老人们,并送上了节日的祝福。大家高举灯笼合影留念,用镜头留下了这个美好的瞬间。厦门市爱心护理院副院长秦维霞告诉记者:“感恩学生和家长们来到这里看望长者,长者们都很开心。这不只是一次志愿服务活动,更是人与人之间心灵的交流,为长者生活增添了色彩与希望。”

居民齐聚交流健身气功

晨报讯(记者 晋君)近日,莲前街道老年人体育健身气功·八段锦交流比赛在莲翔社区斑鸠山公园举行,街道辖内各社区11支队伍近百人参与。本次活动由思明区莲前街道办事处主办,莲前街道老体协、莲翔社区老体协承办,这也是思明区首次举办街道社区健身气功交流比赛。

赛场上,运动员们“各显神通”,展开了一场场精彩对

决。据介绍,厦门市老体协健身气功专委会长期在各街道、社区公益推广健身气功,群众也乐于习练健身气功。

本次比赛的裁判长是思明区健身气功协会会长陈静漪。经过裁判们的公正评判,比赛最终评选出了三个金奖、四个银奖、四个铜奖。比赛的成功举办,不仅引导广大居民积极参与习练健身气功,更进一步推动了老年人体育项目的发展。

明晚听新年民乐音乐会

晨报讯(记者 晋君 通讯员 游少斌)明晚7:30,“国风雅韵 鹭潮和鸣”2025年新年民乐音乐会在厦门海上世界一楼大堂拉开帷幕,欢迎音乐爱好者前往活动现场欣赏。

本次活动由厦门市老年活动中心、厦门海上世界主办,演出单位是厦门市老年

活动中心民乐团。演出当天,将有多位厦门民乐界的翘楚将联袂出演,为市民朋友献上民族管弦乐《春节序曲》《花好月圆》,还有二胡独奏、竹笛齐奏及古筝琵琶扬琴三重奏等精彩节目。活动将在“五四麦麦网”视频号及抖音号进行同步直播。