

动手动脚又动脑

关尹

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

意无涯

在上海,有很多活跃于各个球场的门球爱好者,每周都要打两三次甚至更多,乐此不疲。

打球,打的是健康。蓝天白云,风和日丽,在球场上聚精凝神挥杆,呼吸新鲜空气,对老年人来说,既是运动,也是享受。

打球,打的是友情。门球比赛大多是团体制,需要球队5个人的默契配合,才能战胜对手。很多球友,生活中也是互相关心、互相照应的好朋友。

如今,打门球还逐渐多了一个好处:旅游。经常组织去外地参加比赛,打球的同时,也能顺便游山玩水、放松心情,更是大大丰富了老年人的生活。

来打门球吧,为健康生活挥杆,为老有所乐挥杆!

行有迹

闵行体育公园门球场

地址:闵行区新镇路288号

高东镇门球场

地址:浦东新区新园路998号高东生态园内

金桥镇门球场

地址:浦东新区杨高北路佳林路交界处

高潮门球场

地址:嘉定区江桥镇靖远路1288弄

虹二门球场

地址:闵行区虹二村

莘庄门球场

地址:申北路627号莘庄工业区文体活动中心内



申之魅

什么样的运动最适合中老年人? 门球,当仁不让是“NO.1”。它运动量适中,既能锻炼身体也不会过于激烈;它基本在室外进行,活动的同时也能享受阳光空气;它不仅要求参与者动手动腿,同时也需要动脑,是一项全身心的运动。因此,在上海的各个角落,都能经常见到打球挥杆的老人们,在享受门球带给他们的快乐。

全身运动

门球,又叫槌球,是在平地或草坪上用木槌或铁槌击球穿过铁环门的一种室外球类游戏。它起源于法国,是旧时法国的一项体育运动。20世纪30年代,门球运动开始进入中国,当时只在北京的燕京大学作为游戏课内容。1948年门球在日本兴起,1970年开始作为老年人的活动项目推广开来。而上海门球运动的兴起,基本上受日本影响。

门球的球场为长方形,长20至25米,宽15至20米。根据门球的规则,球员依次使球通过球门,撞击终点柱完成比赛。两队各5个球,一方红球,一方白球,从1号到10号交替击红、白球。每球按顺



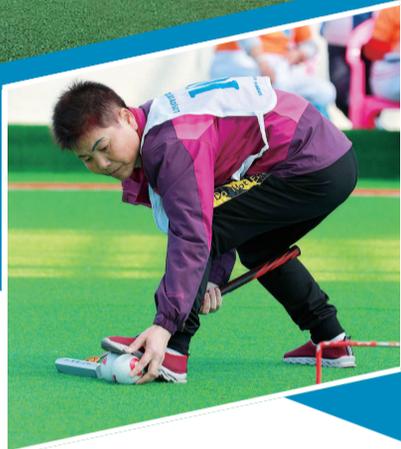
序每通过一个球门获得1分,撞柱获得2分。每场比赛30分钟,以比赛结束时每队队员所得分值相加来判定胜负,总得分多者为胜。

打门球的基本活动是瞄准、击球、拾球和到位。在比赛中伴随着快步走或慢跑,可使全身的运动器官,以及视力、听力等得到锻炼。而比赛时技战术的运用和整体配合,都需要用脑子,经常打球还能增强脑细胞的活力,锻炼思维和记忆能力。因此门球是一项占地少、花费省、很安全,且技术简单、比赛时间短、运动量也不大、特别适合于中老年人的运动。

走向年轻

官方统计数字表明,中国现有门球人数已达到500万人,而上海也有1万人左右。潘家增是闵行地区中老年门球运动的组织者之一,正是在他的积极张罗下,闵行体育公园门球场得以翻新,成为上海众多门球爱好者喜爱的场地。“我们闵行现在就有100多支队伍,各种比赛也是蛮多的。从整个上海来说,除了闵行,像高桥、浦江、江桥、黄浦、新桥等地,门球开展得也很好,打球的人很多。”

元旦期间,一场由网上门球爱好者自发组织的比赛就在嘉定江桥的高潮门球场进行,参赛人数达到了近两百人。“一般来说,我们搞门球比赛都是免费的,来参加的不交钱,裁判基本上是义务,也是给老年人减轻负担。”有一个响亮绰号的“小马哥”,是沪上门球界有名的热心人,“门球在国外最初是贵族玩的一项高雅活动,后经过日本人改造,赋予比赛双方攻防色彩,既考验运动员技术动作的精准,又考验教练员的战略战术水准,很多时候脑子比技术更重要,所以对老年人的帮助也很大”。



值得一提的是,这项运动虽然以老年人参与为多数,但年轻人尤其是青少年人群也有逐年增加的趋势。“小马哥”介绍:“比如松江区的新桥小学,就有门球这项课程,还组织了专门的门球队。”

扬名世界

说起上海的门球,还有一张闪亮的名片,那就是浦东的高东镇。镇上有一个著名的“高东门球主题公园”,它以总面积约500亩的门球主题公园和多个居村门球场为核心,包括6片人工草坪室外门球场和12片天然草坪球场。2010年,第十届世界门球锦标赛就在高东镇举行,有来自10多个国家和地区的90余支门球队参赛。

高东镇自1997年开展门球运动至今已有23个年头,拥有广泛的群众基础,基本实现了“村村有球场,队队有球员”,全镇共有30来支门球队。近年来,高东镇多次代表中国参加各类门球赛事,获得“中国新农村建设门球先进单位”等荣誉。2018年高东镇门球队还远渡重洋,出征巴西,在世界门球锦标赛上斩获了第二名的佳绩。

高东门球在国内外早已声名鹊起,成为“中国门球之乡”。这里还专门建有一个“中国门球运动博览馆”,不仅填补了世界门球文化发展的一项空白,也把中国门球文化的建设推向一个高点。

小小门球,让高东走向了世界,也为高东人带来了荣光与快乐。高东镇的中老年人,因为门球享受到了健康运动的快乐。80多岁的黄福庭说,很多别处的老年人都羡慕高东老年人,觉得这里有门球场可以打球,镇里又这么重视,既发纪念品还会奖励。“打麻将家里人都反对,但是打球家里都支持。因为这个运动既文明又健康,还能交朋友,我们当然喜欢!”

练门道

门球运动虽然入门简单,对抗也不激烈,但想要打好球,也有一些值得注意的地方。

首先,打球是用球杆打的,拥有一根好球杆可以帮助自己在比赛中发挥出更好的水平和能力。因此要想打好门球,一定要选一根适合自己的球杆才行。

其次,在上场之前要掌握好门球的基本规则。门球规则比较复杂,哪些球能打,

哪些球不能打,都要做到心里有数。

同时,也要保持一个良好的心态,不要因为在意输赢而苛责队友。在打球过程中遇到不好解决的问题,要懂得积极向别人请教,以免自己绕远路。

门球运动是“动”与“静”相结合的运动,动中求静,静中有动。因此,要想打好门球,参与者必须心平气和,做到“求乐、心明、位正、气顺”。



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 奚云阳
本版编辑: 吕剑波