

以球会友,已有近百长者报名参加“跃动乐椿轩”活动 乐椿轩首届乒乓球联赛火热“挥拍”

全民健身运动中,很少有哪项运动像乒乓球这般老少皆宜。

2018年元旦刚过,寒冷的天气也难挡乒乓球爱好者的热情,乐椿轩首届乒乓球联赛开始火热“挥拍”。上至85岁,下至59岁,首个赛季,近百位长者将走进乐椿轩·长者小镇,一展所长,以球会友。

打造以球会友的舞台

作为乐椿轩组织的重返社会系列活动,包括“声动”“艺动”“跃动”等,其中“跃动”代表了运动元素,而选择哪种运动项目“打头阵”,着实让乐椿轩项目团队费了一番脑筋。

民意调查后他们发现,乐椿轩活动室的乒乓球台子很是“抢手”,只需两个拍、一个球,两个人就可以“对战”,这项运动在老人当中极具人气。于是,首个“跃动”的项目锁定了乒乓球。

乐椿轩长者的日程表里排满了丰富多彩的文体活动,但是全市还有更多的老年人习惯“宅”在家里,与社会缺乏交流。

“我们组织乒乓球比赛的意义不在于比赛本身,而是为了让更多长者走出家门,通过社会参与获得自我价值的提升,产生归属感和成就感。”乐椿轩·明德学院负责人张馨巍说。

于是,通过一颗直径40毫米的小球,聚起一群银发长者,将为冬日的乐椿轩增添一份运动的魅力。

女选手报名后请“陪练”

77岁的胡永珍近来常去乐椿轩的活动室练习,她报名参加了乐椿轩首届乒乓球比赛。

在小镇上女性乒乓球爱好者中,胡永珍是打得不错的,她听说这次比赛来了大连市不少老年乒乓球“发烧友”,便抱着切磋交流的心态给自己报了名。她还请了男球友来当“陪练”。横握球拍的胡阿姨,希望在球速和球风上更添“杀伤力”。

全市老年乒乓球爱好者的报名热情也“吓到”了项目团队。按照预期,初赛阶段的分组赛32进16的规模就可以了,没想到乒乓球联赛的“英雄帖”通过报纸、微信、社区等渠道一经发出,首周就有70余人报名,目前已有近百人报名参赛。

数九寒天,长者们的运动热情却如此高涨,乐椿轩的项目团队赶紧调整了分组和赛程。新年伊始,重返社会行动之“跃动乐椿轩”首届乒乓球联赛“挥拍”开赛。



直拍男“大腕”跃跃欲试

彭强在大连的乒乓球爱好者里算得上是风云人物,这位81岁的老人退休后开始接触乒乓球,并一发而不可收,每天不间断练球,如今已坚持了20余年。他也是大连乒协、老年乒协等协会的一员。

这次彭强参与乐椿轩首届乒乓球联赛,目的只有一个:以球会友。“一听是乒乓球我就高兴,一有比赛我就来情绪。”彭强是直握球拍打法,他希望通过比赛交到

更多好朋友,也希望分享自己这些年打球的收获:走路轻负担小,吃饭香睡觉好,交友多寂寞少。

本届乒乓球联赛当中,彭强不是年纪最大的,最年长的报名参赛者已有85岁,最年轻的59岁。

别看选手们很多已鬓发斑白,也不是专业选手,但在场上态度极其认真,接发球、推挡、搓球、削球等,一招一式都板有眼。

赛制专业化 安排适老化

虽然是乒乓球爱好者的业余比赛,但赛制设置上一点也不含糊。比赛依照公平、公开、公正的原则进行,友谊第一,比赛第二,尊重裁判,尊重对手。

初赛每局按照国际上通行的2分轮次发球11分制,三局两胜。组建裁判组、抽签分组、单循环淘汰赛、晋级赛、总决赛……赛制上来看,严格向大型赛事看齐。而它又充分考虑到参赛人员的年龄特点,选手可有权要求比赛中间有不超过3分钟的休息时间。

按照赛季安排,2018年全年,计划进行四个赛季的乒乓球赛,其中第二和第三赛季将在男女单打的基础上,考虑增加团体赛和双打比赛。这里的所谓团体和双打比赛打破了常规,将以家庭为单位,比如双打比赛,可以是

父子、母女、祖孙等花式组合。这样一来,比赛不仅更好玩、好看,项目团队还希望这一枚小小的乒乓球能凝聚起浓浓的亲情,让家庭亲子关系变得更为温暖和谐。

乐椿轩首届乒乓球联赛大幕已拉开,报名仍在持续进行中,55岁以上的乒乓球爱好者快加入这个大“朋友圈”,享受运动带来的乐趣吧!(文/袁元 图/孙雨萌)



关注“快乐老友季”公众号,可获取最新赛程动态和比赛结果。



重返社会行动之“跃动乐椿轩”首届乒乓球联赛赛程

比赛地点 乐椿轩·长者小镇活动室
比赛项目 乒乓球男子单打、女子单打
选手要求 年龄55岁以上,男女不限,热爱乒乓球运动
报名方式 乐椿轩微信公众号



扫描可关注乐椿轩微信公众号

●热线电话报名:15668690159
●乐椿轩·长者小镇报名
●通过街道联系其直属社区,针对老年乒乓球爱好者进行征集报名

联赛季分期

第一赛季:
2018年1月20日-2018年3月31日,决出冠军、亚军、季军各一名
第二赛季:
2018年4月1日-2018年6月30日(预计增加团体赛)
第三赛季:
2018年7月1日-2018年9月30日(增加双打项目)
第四赛季:
2018年10月1日-2018年12月31日,决出冠亚季军
冠军争夺赛:
2018年12月30日-2019年1月31日

奖项设置

(1)男子组、女子组各组别均取冠军、亚军、季军,获奖者颁发证书及奖金。
(2)年度总决赛颁发“乐椿轩2018年度总冠军”奖杯、奖金。
(3)参与者均可获得由“乐椿轩”提供的纪念品一份。

乐椿轩·长者小镇

咨询 | 黄河路店:0411-84632700 15668690167
热线 | 星海店:0411-39556799 15668690150

欢迎各位退休长者预约参观

乐椿轩·长者小镇,坐落于旅顺203樱花园旁,是专门为中国退休长者打造完美退休生活模式的60万平方米大规模社区。社区投入运营1年来,通过生活服务、健康管理、文化娱乐、长者旅行、社会参与等五个方面的系统服务,让所有入住长者都生活得更健康、更幸福,我们希望更多的老人走进乐椿轩·长者小镇,参观感受最先进的退休生活样本。



乐椿轩

晚年生活 可以更好