

老年气排球 健身有趣味

□记者 戴斌 通讯员 施统智

经过3天角逐，全国老年人气排球交流活动宁波站昨天落下帷幕，来自全国各地的11支老年气排球男队和11支老年气排球女队在雅戈尔体育馆进行了较量。作为东道主，宁波男队名列第四，女队排名第八，他们都将参加9月份在云南昆明进行的总决赛。

这次交流赛，报名要求是男选手60岁至70岁，女选手55岁至70岁。宁波队教练陈炳良告诉记者，气排球是最适合老年人的“大球项目”：“和传统硬排球相比，气排球分量轻、手感软，再加上规则允许身体任何部位击球，球网也比较低等特点，这个项目很适合老年人参与。”



宁波代表队在比赛中。
记者 胡龙召 摄

“中国制造”，老少皆宜

气排球运动可是纯粹的“中国制造”。1984年，呼和浩特铁路局济宁分局为了开展老年人体育活动，在没有规则限制的情况下，组织离退休职工用气球在排球场上打着玩儿。由于气球过轻且易爆，他们将两个气球套在一起打，最后又改用儿童软排球。随后又参照6人排球规则制定了简单的比赛规则，并将这种活动形式取名为“气排球”。后来，这项运动成为全国老年体协的五大竞技项目之一，在全国各地得到了很好的推广。

事实上，气排球由于运动适量、不激烈，男女都可以混合进场参与，适合各个年龄层次的人进行强身健

体活动。“现在宁波中青年选手也越来越多，江北中心小学、中医院气排球场是比较热闹的两个训练点，经常有各行各业、不同年龄层次的人到场练习。”陈炳良4年前参与这个项目，把气排球当做了日常健身主要项目。

张伟是这次宁波男队的“年轻选手”，因为他不足60周岁。“这次比赛允许各队有一名不到60岁的选手上场，所以我也来了。”他今年虚岁60，少年时期在宁波少体校练过排球，“没想到老了又和很多校友一起打球了，过去的基本功让我们在气排球场上发挥一下。”

团队项目，趣味更多

“现在没工作压力了，身体一定要好，所以找一个适合自己的锻炼项目最重要。”张伟说，他每天早上都打一个多小时气排球。他的队友黄义则说得更直白：“我觉得退休了要是不运动，那就越来越像死老头。如果天天对着麻将、电脑，要和社会脱节的，我特别喜欢和年轻点的人一起打球，自己都感觉变年轻了。”

近几年来，气排球运动在甬城方兴未艾，尤其是奉化，去年被全国老年体协评为“全国老年气排球运动之乡”。这次参加全国交流活动，宁波队中黄义则、张伟等选手都来自奉化。“我们奉化气排球队在奉化体育场常年包场地开展活动，参与的人自己掏些钱，协会补贴一些。”黄义则说，现在吸引了越来越多的人到他们的场地上，“老年人早上锻炼，中青年爱好者一般都是晚上来打球。”

黄义则在上世纪70年代参加过海军运动会排球比赛，但是转业后再没触球。2005年奉化开始推广气排球，吸引了他。“当时我脚受伤，一开始看他们打，很多从来没打过排球的人都在玩。到2007年我也开始上场，打了不少比赛，也交了很多朋友。这个项目是团队项目，有交流有配合，锻炼的时候趣味更足。”

在这些老年朋友看来，参加各种气排球交流活动是一举多得的事情：一边打球，一边旅游，一边交朋友。“我们5月底刚刚去厦门参加过邀请赛，这个月又要去江西婺源参加比赛。一般我们出去都是AA制，只要有空，还是乐意掏点钱，大家一起出去玩。”张伟说，这些年来认识了很多外地气排球爱好者，所以他们组织活动时也经常向宁波的球队发出邀请。

美国帅哥美女 苦练“中文口型” 迪士尼原版舞台剧 《三大经典童话》 将来甬献演

本报讯(记者 金晓) 还记得去年迪士尼舞台剧《米奇明星魔幻秀》来宁波首演时一票难求的盛况吗?暑期来临,米奇、米妮、唐老鸭等迪士尼的明星朋友们又将和宁波小朋友们联欢了,他们带来一出全新打造的梦幻故事——迪士尼原版舞台剧《三大经典童话》,8月9日、10日,该剧将在宁波大剧院连演6场。

《三大经典童话》是迪士尼为中国观众量身定做的一部舞台剧,所讲述的三个童话故事“白雪公主”、“灰姑娘”、“美女与野兽”早已深入中国家庭。而迪士尼创造的卡通人物形象,又让这些经典童话成为孩子们共同的梦想。此次迪士尼的卡通明星通过舞台剧这种艺术形式,更近距离地和观众接触,将故事鲜活地展现在小朋友眼前,让孩子们在《白雪公主与七个小矮人》、《灰姑娘》和《美女与野兽》的动人故事中经历一场难忘的冒险之旅。

全剧一共有65个角色。“我们虽然不会中文,但我们的中文口型练得好极了!”令该剧演员们最自豪的不是精湛的演技,而是他们几近逼真的“中文”。美国原班演员阵容,全中文配音,目的就是为了让中国观众真正享受迪士尼带来的酣畅乐趣。为保证在演出时的口型与中文配音完全一致,迪士尼的演员们苦练“中文口型”,他们语言功底一流,据团长介绍,他们每到个国家巡演,都能在短期内把当地的语言学得一字不差。

据介绍,该剧的制作投入达到了3000多万元,动画片里展现的魔法将在舞台上——展现,光舞美道具就满满地装了6个13米长的最大号集装箱。在整场90多分钟的演出中,舞台上机关重重,阴森的城堡转眼间可以变成美丽的森林;一面普通的镜子,下一秒就会浮现出一张魔鬼的脸;原本美丽的皇后,一弯腰就变成了丑恶的老巫婆……这些舞台效果的背后是国际领先的舞台技术。

迪士尼原版舞台剧
《三大经典童话》
票房咨询电话:87997851

HT HAITIAN 海天塑机
海天, 实力塑梦想!

乒超特刊

小将林高远立大功 海天十连胜来之不易

□记者 顾嘉懿 文/摄

昨晚,宁波海天塑机乒乓球俱乐部在安吉龙山体育中心迎来2014乒超赛季第一轮比赛中的十连胜。但是这场比赛的胜利来得十分不易,在马龙因手伤不能上场,一单闫安没能守住第四盘的情况下,海天队1995年出生的小将林高远发力战胜他在广东省队的“主任”马琳,为海天保住决胜盘。

马龙因伤免战 闫安意外输球

在前九轮比赛中,马龙一直都是球队的第一单打,而且几乎每场都要上场两次,立功不小。这一轮,打总体实力平平的山东魏桥,刘国栋有意让马龙休息一下,不过赛后刘国栋透露,马龙是因为在上一场打江苏的时候,“胳膊受伤了,手都没法儿动,要不然双打或是第五盘总会让他打一场的”。

随着马龙挂起免战牌,闫安代替马龙成为队中第一单打,这也是他本赛季首任一单,在第二盘和第四盘出场,分别对阵魏桥的张煜东和任浩。第二盘,闫安发挥不错,3:0战胜对手,但是在第四盘,却意外打满五局,且以2:3不敌对方本场比赛的一单、国家二队的任浩。从第三局的后半段开始就体现出一些弱点,第四局在一路领先的情况下输掉比赛,显得十分可惜。

林高远扛住压力 胜马琳立大功

第四盘结束,场上的大比分是2:2。海天在第三盘



闫安在比赛中。

双打中也输给了魏桥。魏桥双打派出的选手是马琳和队友于子洋,二人表现不俗,开局便以8:4领先宋世赫、林高远组合,马琳的快球给海天的两位队员造成一定压力,海天最终以5:11输掉首局。第二局海天虽扳回一局,但还是没找到快速破解对方的方法,1:2不敌魏桥。

当比赛拖到第五盘,场上的局面显得对海天十分不利。两队迎战双方为林高远和马琳,二人同是广东省队的“队友”,且马琳是当前广东乒羽中心的主任,在林高远的世界中,马琳一直是“马哥”和“马主任”。第一局开打,林高远便以9:11不敌,因为第五盘是三局两胜制,每一局的结果都显得十分重要,但是从第二局开始,林高远忽然找到状态,一路领先,在比分上压着马琳打,且最终以11:7赢了关键的第二局。这时,林高远的状态越打越好,第三局7:1大胜马琳。

赛后刘国栋大赞这员小将:“打得最好的应该是林高远,虽然年轻,但场上表现特别沉稳,虽然第一局输了,但是一点都不乱,可见这个队员的心理素质非常好。这样虽然惊险,但同时也锻炼了我们的队伍。”