

# 中老年篮球赛落下帷幕,近 300 名篮球爱好者参与角逐 申城专业人士谈“升温的篮球热”



## 专家支招,量力而行

经过采访,记者发现,这些老友都是篮球场上的常客,对于上了年纪、又想参加篮球这项运动的市民来说,打篮球究竟适不适合老年人?老年人在打篮球时究竟要注意些什么?为此,记者采访了上海体科所运动心理学博士刘书强。

他表示,篮球项目给老年人带来的好处不言而喻,经常打篮球的老人心态更年轻,身体更强壮。

研究显示,打篮球,可以锻炼肌肉、力量,好处颇多,不但能减肥、瘦身,还能缓解腰背疼痛。对于中老年人来说,打篮球能增加骨密度,降低患骨质疏松症的几率,还是增强心血管功能的有效途径。在很多人看来,只有通过哑铃、杠铃等器械才能练成一身让人羡慕的肌肉,其实,篮球也能达到同样目的。

他同时指出,篮球这项运动身体对抗性很强,对参与者的身体素质和机能都有一定的要求。如果一直坚持这项运动,问题不是很大,因为他们适应了这样。但这项运动容易发生不可预见性的伤害,不建议没有运动基础的老年人尝试,打球时不逞强,尽量减小动作的幅度和力度,注意保护好自己。“一定要根据自己的身体状态量力而行”。

晨报记者 徐明 摄影报道

## 升温的篮球热

本届中老年篮球赛,一共有 26 支队伍参赛,除了新增加的 40 周岁组别,参赛者的年龄全部在 50 周岁以上,这些银发一族在比赛中的表现,让记者刮目相看。

“这两年热爱篮球的(业余爱好者)越来越多,每年的报名人数都在增加”。上海市老年篮球委员会会长乐继跃在谈到篮球升温这一现象时表示,“社会上的业余球队越来越多,很多篮球爱好者都是自由组队参赛”。

乐继跃认为,越来越多的老年人意识到篮球运动给身体带来的好处,这也是越来越多人参与篮球的根本原因。“首先是带来了心理健康,精神面貌不一样”,他说,“打篮球能够使身体保持运动机能,并且我们发现,对青少年有潜移默化的影响:孩子看着爷爷打球,也很受鼓舞。”

据了解,在常年参加该项赛事的球员中,出现了三代传承的现象。“我们这里有很多是三代传承篮球,孙子、外孙跟着长辈打球,影响非常好。”

对于比赛规则,虽然有不少上了年纪的运动员参赛,但规则仍按照中国篮协最近发行的竞赛规则执行,只是为了降低比赛的对抗激烈程度,比赛时间有所缩短,采用上、下两个半时 4 节进行,每节 10 分钟。

为了避免比赛出现意外,所有球员在参赛之前必须签一份“健康承诺书”。“所有参赛运动员都必须提交医院健康证明”,乐继跃说,“并按要求递交‘自愿参赛承诺书’”。

“我们鼓励大家以球会友,平时大家分散在各区训练,有了比赛机会,可以交流球技,互相学习为主。”

## 坚持训练风雨无阻

在采访中,记者了解到,虽然组委会方面为了降低比赛的对抗激烈程度,缩短了比赛时间,但不少老友由于常年坚持训练,状态甚好,希望比赛能再激烈一些。

打了 40 多年篮球的许雅敏是一名篮球爱好者,身高 1 米 9 的他,常年坚持打球,自然而然地成了队伍的核心力量。他告诉记者,60 岁以上的篮球爱好者人数非常多。

“据我所知,老一辈爱打篮球的人非常多,他们大多出生于 50 年代,场上对自己要求很严格”,许雅敏说,“篮球是很容易上手的运动项目,大众基础好。”他介绍,自己从小就爱打篮球。“我们那时代一个区最少 50 支队,学校、机关都有篮球队,一个区的比赛锻炼下来,基础水平就提高了许多。”

最开始,许雅敏跟着前辈学,后来边练边打,水平就提升上去了。“像我现在保持这种状态,就是坚持锻炼的结果。”他说,只要有时间打球就尽量去,“不要觉得累了,就不去,身体机能会退化的。”

在场边,记者看到许多像许雅敏这样的篮球发烧友,他们大多年纪在 50 岁以上,训练刻苦,风雨无阻。“训练再远的地方我也会去的,只要能打球,其他事情都会推掉。”许雅敏说。

据了解,由于打球的缘故,许雅敏平时很注重养生,几乎很少受伤。“饮食节制,作息规律,我们这个岁数新陈代谢慢了,跟年轻人不能比,所以要坚持运动,我现在的身体状况还不错。”

据悉,除了参加上海本地的老年篮球赛,许雅敏和队友们一年中会安排几次到外地参赛,积累比赛经验,这也成为了他们以球会友、保持球技的重要方式。



如果你认为篮球这项运动因为身体对抗太激烈,是年轻人“专属运动”的话,那么,近日在中城举行的第五届中老年篮球赛绝对会颠覆这一刻板印象。

上周末,中城规模最大的中老年篮球赛在卢湾体育馆落下帷幕,将近 300 名篮球爱好者经过激烈角逐,贡献了数十场精彩比赛。据记者了解,这是近年来参赛人数最多、规模最大的一届老年篮球赛事。

“(参赛人数)一届比一届多”,上海市老年篮球委员会会长乐继跃告诉记者,“今年在 50 周岁组、60 周岁组、65 岁至 70 周岁组、男女混合组的基础上,增加了 40 岁以上年龄组,报名参赛的篮球爱好者非常踊跃。”他还提到,“热爱篮球的(业余爱好者)越来越多,有些参赛者甚至能够带动家人、孙辈一起打球,出现了一家三代传承篮球的现象。”

<p><b>上海野菜化妆品有限公司</b> 品牌:野菜 产品:洁肤霜 <b>荣获</b> 第三届(光明国际杯) “上海轻工新锐品牌(产品)”</p>	<p><b>上海沐川电器维修有限公司</b> 服务范围:集中空调通风系统清洗消毒 备案号:(奉)卫消服备字(2023)第0058号 <b>荣获</b> 上海市 消毒服务机构备案单位</p>	<p><b>上海浦东新区上南公共交通有限公司</b> <b>荣获</b> 上海市和谐劳动 关系达标“奋进型企业”</p>	<p><b>上海浦东新区金高公共交通有限公司</b> 62路驾驶员:赵丽荣 <b>荣获</b> 上海市 第六届见义勇为司乘人员</p>
<p><b>上海琴馨文化科技有限公司</b> 品牌:琴馨怡 产品:银杏系列护肤品 <b>荣获</b> 第三届(光明国际杯) “上海轻工新锐品牌(产品)”</p>	<p><b>上海梅陇阀门有限公司</b> 项目名称:高温高压弹簧全启式安全阀 负责人:朱毓宽 <b>荣获</b> 上海市2023年度科技型中小企业技术创新资金计划立项项目</p>	<p><b>上海文峰千家惠购物中心有限公司</b> <b>荣获</b> 上海市和谐劳动 关系达标“奋进型企业”</p>	<p><b>上海浦东新区上南公共交通有限公司</b> 机场七线驾驶员:俞华 <b>荣获</b> 上海市 第六届见义勇为司乘人员</p>
<p><b>上海市长宁区劳动和社会保障协会</b> <b>荣获</b> 2023年度长宁区 “十优”特色社会组织</p>	<p><b>上海炳晟机电科技有限公司</b> 项目名称:循环流化床耐高温台阶式防磨水冷壁 负责人:彭艳荣 <b>荣获</b> 上海市2023年度科技型中小企业技术创新资金计划立项项目</p>	<p><b>上海浦东新区金高公共交通有限公司</b> <b>荣获</b> 上海市和谐劳动 关系达标“奋进型企业”</p>	<p><b>上海浦东新区上南公共交通有限公司</b> 机场七线乘务员:蔡志勇 <b>荣获</b> 上海市 第六届见义勇为司乘人员</p>