2026年10月25日
星期日
责编 缪佳祎
版式 虞君明

## 2026年舟山市首届中老年篮球赛成功举办

# 这是一次关于热爱、执着与不服老的集体表达

□记者 李晓旭




篮球有激情，更有永不言弃的精神。2026年舟山市首届中老年篮球赛近日举行，八支队伍、近百名中老年篮球爱好者分45周岁以上和50周岁以上两个组别，进行了14场比赛。赛事虽已落幕，但老球友们奔跑的身影、投出的弧线和赛后的笑声，仍在许多人的记忆里回荡。对他们而言，这不是一次简单的比赛，而是一次久违的重返赛场，是一次关于热爱、执着与不服老的集体表达。



照片由受访者提供

### “盼了很多年，终于上场了”

开幕式在嘹亮的国歌声中拉开帷幕。对许多中老年球友来说，站上这块正规赛场，本身就意义非凡。普陀老帅哥队队员孙浩东说：“这个机会其实我们已经盼了很多年，市里的篮球协会这次终于满足了我们的要求。所有队聚在一起非常难得，我们都很珍惜。”普陀山海队队员刘永飞也坦言：“平时没有这么正规，像今天这么好的一个机会，中老年篮球赛在舟山也是首届，所以说我们也很开心，准备了好长时间。”话语朴素，却道出了这群老球友共同的心声：他们等的不是一场输赢，而是一个被看见、被尊重、能够重新奔跑的机会。

此前舟山没有中老年篮球赛事，也很少有中老年球队，这次比赛有不少球队都是篮球爱好者们临时组队。篮球是集体项目，不仅需要个人能力，更离不开团队合作。舟山恒乐队是一支已经组队6年的队伍，20多名队员来自各行各业，最年轻的40岁，年纪最大的63岁。几年间，他们一直在征战市外各类中老年比赛。队长王滨说：“我们一周两练，要保证训练的充分，也要保证大家身体的健康。”正是这份长期坚持，让这支队伍在首届赛事中显得格外从容。

揭幕战中，普陀老帅哥队比分一直落后，却没有放弃，一分一分追赶，最终在最后一刻实现逆转。比赛有失误，得分也不如年轻时轻松，但那股不认输的劲头，正是中老年篮球爱好者最动人的地方。

### “球场上不能缺了他们”

近年来，舟山注重篮球人才培养，小篮球赛、青少年赛等覆盖各个年龄段，浙BA的东风更是将全市篮球氛围推向新高度。年长篮球爱好者此前更多以志愿者身份参与其中，此次比赛则为他们提供了重返赛场的机会。舟山市篮球协会主席郭建民说：“这些队员当年在球场上也是叱咤风云的人物，都是球场上的勇士。今天他们的情怀还在，那么我们也圆他们一个梦。”

这番话，道出了举办首届中老年篮球赛的初衷。中老年球友不是赛场的旁观者，他们同样有技术、有默契、有热情，也有属于自己的高光时刻。恒乐队的一周两练，练的不只是投篮和配合，更是队友之间的信任与坚持；临时组队的队伍，也在一次次传球和跑位中迅速凝聚。比赛内容或许不再追求高强度对抗，但传球、挡拆、投篮之间，依然可见扎实功底；场边队友的掌声和呐喊，依然热烈真诚。他们用行动证明：年龄可以改变速度，却改变不了对篮球的执着。球场上不能缺了他们，全民健身的图景里也不能缺了他们。

### “只要热爱，青春就不会老”

在50周岁以上组别冠军争夺战中，舟山恒乐队与普陀老帅哥队相遇。舟山恒乐队训练磨合较好，身体素质较强，配合相对流畅，牢牢掌控着比赛节奏。10号队员孟爽田尽管已经63岁，但三分出手弹无虚发，成为赛场上一道亮眼风景。最终，舟山恒乐队连赢4场，获得该组别冠军。孟爽田赛后说：“我们打快乐篮球和健康篮球，以锻炼身体为主。感谢舟山市篮球协会、定海篮球协会以及普陀篮球协会，给我们一个这么好的篮球比赛氛围。”

45周岁以上组别冠军争夺战在岱山篮协队与定海不惑队之间展开，最终配合更加默契的岱山篮协队获胜。8支球队、14场比拼，比分只是结果，更珍贵的是老球友们在场上的每一次奔跑、每一次传球、每一次相互鼓励。他们中有人已过花甲，有人曾叱咤球场，如今再度披挂上阵，不为争一时高低，只为心中那份滚烫的篮球情怀。

王滨说：“有了首届，就会有第二届，有了比赛，大家就会有动力去训练。这一届我们连赢4场最终夺冠，下一届再打，我相信会有更多有实力的球队冒出来。”这次比赛，王滨的儿子也来到现场观赛。在王滨看来，体育精神在赛场上也是一种传承——60岁的老爸还在积极为自己热爱的事情努力，年轻人心里肯定能感受到这种精神的力量。只要有激情，青春就不会落幕；只要热爱，赛场上永远有属于自己的光芒。

首届中老年篮球赛的举办，不仅丰富了中老年群体的体育文化生活，也让全民健身在舟山有了更生动、更温暖的注脚。

### 温馨小贴士

**医生提醒：**

中老年人打篮球应以安全为前提，量力而行。

赛前最好进行心血管、血糖及骨关节等方面的健康评估，有高血压、冠心病、糖尿病或严重膝踝关节疾病者应遵医嘱，不宜盲目参加剧烈对抗。运动前充分热身10至15分钟，做好踝、膝、髋、肩等关节的动态拉伸，穿戴防滑运动鞋，必要时佩戴护膝、护踝。

赛后做好拉伸和保暖，不要突然坐下或大量饮冷饮。有基础疾病者应按时服药，随身携带常用急救药物，尽量结伴运动，选择平整场地，并了解现场急救设备位置。

中老年篮球赛重在参与、健康和快乐，不争一时输赢，才能让篮球真正成为陪伴晚年生活的健康运动。