

九旬老人刘振中打门球28年,活力四射度晚年——

## 小门球玩出“年轻态”

本报记者 赵明禄 于晓霞 文/图

门球运动作为全民健身运动的重要组成部分,因为它规则简单、轻松有趣,而且可以激发脑力、促进身心,备受中老年人喜爱。

“小门球玩出了大健康!打门球不仅活动四肢,还锻炼眼力和大脑,队员们没有身体的碰撞,绝大多数老年人都能参加,是一项非常适合中老年人参加的有氧运动。从1995年退休到现在,我打门球28年,现在眼不花耳不聩,腰不酸腿不疼,身体没有一点儿毛病。”10月23日,90岁的刘振中告诉记者,打门球让他结识了许多球友,每天打球聊天很开心,这就是他内心憧憬的丰富多彩的老年生活,“只要身体允许,我会一直打下去”。



刘振中聚精会神打门球

## 玩出精彩 九旬老将获奖无数

10月23日是重阳节,南阳秋高气爽,暖阳普照,空气中弥漫着桂花的芳香。

巧妙送球、挥杆击球、漂亮进门……重阳节当天,在位于如意湖公园东北角的南阳市老年门球场里,100多名老年门球爱好者正手握球杆,全神贯注地击球,每进一球,都会响起欢呼声和赞叹声。当天,2023年南阳市全民健身系列活动“九九重阳”门球比赛正在这里火热进行。人群中,一位身材魁梧、精神矍铄的老人格外引人注目,他时而上场轻巧地挥杆击球,时而挥舞着双臂,用平稳有力的声音指导队员。他就是痴迷门球28年,在我市门球界赫赫有名的门球老将刘振中。

刘振中,镇平县张林镇沙河刘村人,在部队31年,转业后分配到当时的南阳市酒精厂任副厂级调研员,1995年退休。“退休后,我和老同事张万顺一起学习打门球,当初看着别的球员轻松地挥杆击球很羡慕,就坚持天天练习,这样一打就是28年。天气晴好的时候,我骑自行车到球场,刮风下雨天就坐公交车到球场,在这里获得健康的同时,生活也过得充实又快乐。”

谈及自己与门球结缘的故事,刘振中说,打门球战术布局如同下棋时的排兵布阵,但又跟下棋不一样,棋有棋谱,门球没有“谱”,门球的战术全靠临场发挥。打门球时,场上选手就像移动的棋子,手里拿着球杆,想着如何在自己得分的同时,保证队友的利益,成功击走对方的球。充满思考的博弈和亲身上场的运动体验,让他一接触门球这项运动就产生了浓厚的兴趣,一天不摸球杆就手痒,遇上球友总要约一局。兴趣与努力加持,使得他的球技越来越高,在南阳市第二届运动会老年人门球比赛中获得银牌,南阳市第三届、第四届、第五届运动会老年人门球比赛中获得金牌。他还多次带领球队征战省、市级比赛,斩获不少荣誉。

“刘振中老当益壮,28年执着于门球锻炼,不光自己打,还悉心指导新人,培养了一批又一批门球人才,积极参加省、市门球协会组织的比赛,连续多年取得优异成绩。在今年的河南省第十四届运动会老年人门球比赛中,他又获得第一名。”参加2023年南阳市全民健身系列活动“九九重阳”门球比赛的河南省门球协会副主席杨栋获悉记者采访刘振中,就热情地介绍起来。

## 玩出快乐 门球场上活力四射

在比赛现场可以看到,选手们虽然大多都满头白发,可他们弯腰瞄准,挥杆击球,步伐都矫健沉稳,动作潇洒自如。虽然球队之间激烈争夺、相互比拼,但不论是队友还是对手打出一个好球,大家脸上都洋溢着同样的笑容,一起喝彩。

赛场上,今年69岁的翟举臣正屏住呼吸,眼睛紧盯小球,挥杆,击球,“进了!”现场顿时响起一片欢呼声,翟举臣脸上也浮现出淡淡笑意,但他迅速收起笑意,马上聚精会神,瞄准下一个小球……

“我们是比赛第二,快乐第一。大家都是乐呵呵地上场挥杆,乐呵呵地把球打到赛场的每一个角落,乐呵呵地挥下一次球杆。”刘振中兴致勃勃地说,门球是一项集健身、益智、乐趣于一体的运动,在保持一定运动量的同时,强调击球技术和四肢协调度,可以有效预防老年痴呆等疾病。

“运动让人年轻。2014年退休后,我跟着刘振中老师学习打门球,球技得到了很大进步。2019年,我跟着刘振中老师一起到济源

参加河南省老年人门球比赛,获得了第二名。”走下赛场的翟举臣高兴地说,从中国人寿南阳分公司退休后,选择打门球是他最明智的选择。和翟举臣拥有同样想法的还有今年76岁的王耀春,他2007年退休后开始学习打门球,交到了许多好朋友,大家在一起锻炼聊天儿,生活过得轻松又快乐。

“2020年2月退休后,看到有中老老年人在南阳市老年门球场里打球,就过来看看,遇到了和蔼可亲的刘振中老师,他手把手教我学习打门球,让我对这项运动产生了兴趣。我参加了南阳市第34届、35届、36届老年人门球比赛,都取得了优异的成绩,让我退休后有了很大的成就感。”今年58岁的市四中退休教师陈丽说起自己的退休生活,发自内心的高兴,退休这3年,她每天都要和球友在这里过过瘾。

“参加省、市老年人门球比赛,刘振中经常既是领队,也是运动员,还是教练员,他带领的球队在我市组织的比赛中,连续5届获得第一名。”南阳市老年人体育协会门球专项委员会秘书长何书富说起刘振中赞不绝口。

## 玩出健康 幸福晚年耳聪目明

“门球运动好处多多,能健身养生、愉悦心情,参加门球锻炼是我健康长寿、生活快乐的秘诀。”说起自己目前的生活,刘振中乐呵呵地说,门球运动量小,趣味性浓,可谓是动静相间乾坤大,战术多变有妙招,很适合中老年人参加。

今年农历六月初四,刘振中的32名亲人聚在一起,为他过90岁生日。大儿媳张燕平深情创作了长诗《今天》,敬贺老父亲90大寿,并与丈夫刘继章激情诵读,这让刘振中非常开心。大家庭和睦,是刘振中最自豪的事情。“那一天,我对孩子们说,一定要养成一个好的生活习惯,在家里要互相关心互相帮助,要培养自

己的爱好,千万不要迷恋麻将牌,要选择一个适合自己的运动项目。”刘振中说,他向所有后辈都推荐了门球运动,希望他们都有一个健康、快乐的人生。“大孙子刘煜远在英国,每天早上6点半给我打一个视频电话;外孙子陈红旭在深圳从事教育工作,每天晚上给我打视频电话;孙女刘云筱在镇平从事金融工作,经常给我买吃的喝的穿的,陪我聊天儿。”谈到自己的后辈,刘振中嘴角含笑,眼里有光。

“门球运动是集体、智、乐于一体的全民健身体育运动。打门球可使全身的运动器官以及视力、听力等得到锻炼,能增强脑细胞的活力、锻炼思维和记忆能力。”刘振中说,他之所以90岁还耳聪目明、思维清晰都得益于门球运动,他希望更多中老年人在门球运动中获得健康和幸福。③7