

全民健身,你我同行! 第二十二届 “晚报杯”足球赛来了

我国第17个“全民健身日”渐行渐近,“体彩·小适电器”第二十二届宁波晚报杯五人制足球赛也蓄势待发,旨在积极响应“全民健身,你我同行”主题,引导更多球友走出家门、走向运动场,在绿茵场上中享受乐趣、收获健康。



上届比赛成人组决赛场景。资料图片

自2009年首个“全民健身日”设立以来,8月8日已成为全国健身爱好者共同的“节日”。今年8月8日是第17个“全民健身日”,我市各级体育部门和体育组织将于8月8日前后组织开展系列“全民健身日”主题活动,将赛事活动办在群众身边,将科学健身指导送到群众身边,不断满足人民群众对体育的新期待、新要求。

作为宁波规模最大的五人制足球传统赛事,本届“宁波晚报杯”五人制足球赛总决赛阶段在今年全民健身日来临之际启程:学生组比赛,8月5日在庆丰桥足球公园鸣哨;成人组比赛,8月8日在宁波市体育发展中心笼式足球场开球。

创办于2002年的宁波晚报杯五人制足球赛,作为草根足球选手们的舞台,年复一年相约于盛夏季节。今年,甬城足球爱好者又将用火热的绿茵激情助力全民健身氛围营造,用运动的方式助推运动宁波和健康宁波建设。与此同时,今年第十五届全国运动会群众赛事活动足球项目各组别,一大批宁波高水平业余足球选手登场征战,他们都是

宁波晚报杯五人制足球赛的老朋友,从草根舞台到全运会赛场,持续践行“更快、更高、更强、更团结”的体育精神。

二十多年来,“晚报杯”之所以能够发展为传统赛事,正是由于绿茵场里那份诱人的乐趣不变:可以排解一个人的孤单,更可以满载一群人的狂欢。快乐足球的本真乐趣,不断高涨的健身意识,还有兄弟情深的团队故事等,都是体育精神在民间具体而微的实践。

这个足球舞台,始终坚持公益为先,以服务足球发展、服务全民健身、服务全民健康为目标,自创办以来得到了众多社会力量的支持与帮助。第二十二届宁波晚报杯五人制足球赛,得到了

“中国体育彩票”“小适电器”的支持,共同搭建点燃业余球员梦想的舞台。

这项业余赛事,传承宁波草根足球历史,每位参与者各有绿茵故事,每一届比赛都是年度足球盛宴。从少年到成年,从校园队伍到社会力量,“晚报杯”都是展现自我、融合团队的舞台。

第二十二届“晚报杯”足球赛按年龄设置成人组和学生组,学生组又分设初中组、娃娃A组、娃娃B组、娃娃C组4个组别。比赛分为预选赛和总决赛两个阶段。前期各区(县、市)预选赛阶段,各年龄组累计有200多支队伍为决赛资格展开争夺,最终120多支球队将进入总决赛阶段较量。其中成人组根

据上届名次,前八名作为种子队直接获得本届比赛总决赛阶段资格,其余24个总决赛席位分配至各区(县、市)足协,通过选拔和推荐、特邀队伍的方式进入总决赛。

根据计划,成人组总决赛将于8月8日开赛,至8月31日决出冠军;学生组总决赛率先开始的是初中组较量,8月5日至7日举行,之后娃娃组总决赛上演。

第二十二届“宁波晚报杯”五人制足球赛由宁波市体育局、宁波市教育局、宁波市体育总会、宁波晚报社主办,宁波市足球协会承办,“中国体育彩票”“小适电器”公益支持。

记者 戴斌 实习生 许馨澜



舞动太极,迎接“全民健身日”

8月3日早晨,一场以“习武强身,健康北仑”为主题的宁波市北仑区新碶街道庆祝第17个“全民健身日”武术展演活动在北仑十环满分运动空间精彩上演。活动现场气氛热烈,吸引了200名健身爱好者踊跃参与,其中两名朝气蓬勃的“00后”格外引人注目,他们都是首次站上武术展演的舞台。

组织此次展演活动的北仑区武术协会新碶武术工作站拥有近500名会员,他们遍布在新碶街道的各个角落。会员中,既有年逾八旬却精神矍铄的长者,也有朝气蓬勃的青年,每天伴随着阵阵拳风剑影,尽情挥洒着汗水,享受着武术带来的快乐与健康。

据了解,目前北仑区武术协会已构建起“11+1+1+1+1”的立体化组织架构——11个基层武术工作站扎根城乡,1个专业演艺团传承文化,1个散打大队培育新锐,1个救援队彰显担当,1个常青武术会所凝聚力量。协会现有注册会员近2000人,形成“街道有站点、企业有社团、农村

有传人、社区有课堂、学校有特色”的发展格局。

此次武术展演活动,当悠扬的音乐缓缓响起,200名健身爱好者宛如一群灵动的舞者,沉浸于太极拳、健身气功等传统运动项目的“心神合一”状态。

在新编十三式太极拳展演环节,两名年轻的面孔吸引了记者的目光。只见他们身姿轻盈,动作流畅自然,将太极拳的刚柔并济展现得出神入化,引得现场观众阵阵喝彩。

2002年出生的章明波是一名00后。他向记者透露:“我是今年5月重新踏上武术学习之路的,之前已经掌握了健身气功八段锦、导引十二

功法、大舞以及太极拳十三式,目前正在刻苦钻研太极拳。”

章明波在大学期间,选修课上的南湖船拳深深吸引了他,这份浓厚的兴趣促使他将其变成了自己的必修课。然而,2024年大学毕业后,忙碌的工作让他不得不暂时搁置了武术练习。直到今年5月,北仑区青少年宫创新推出的青年夜校传统武术课程中,八段锦以其独特的养生魅力与文化底蕴吸引了他。怀揣着对中华武术的深厚热忱,他毫不犹豫地报名参加了系统课程,在专业老师的指导下,重新开始研习八段锦、太极拳,开启了传统武术修身养性的新篇章。

记者 戴斌 通讯员 范晓磊



活动场景。通讯员供图