

核心提示

全民健身,多年以来都是周口引以为豪的体育品牌。为此,不少兄弟地市来周取经,很多健身交流活动在周举办。今年,河南省第十二届老年人体育健身大会(以下简称老健会)开幕式和河南省推进老年人体育工作现场会更是双双花落我市。作为全民健身的主力军,周口老年人体育健身参与广、热情高,早、晚锻炼时间,城乡处处呈现一派鹤发松姿、夕阳灿烂的动人场面。老健会是展示老年人康乐风采的大舞台,本报也以此为契机将周口健康老人、快乐老人推向前台,听他们讲故事、谈经验、说心愿,推动我市老年人体育健身工作乃至全民健身工作持续健康开展,让更多的周口老年人走进康乐队伍,老有所乐、老当益壮。

赛事传真

老健会鹤壁交流乒乓球

周口 7 人参赛 最年长者 66 岁

□晚报记者 李伟

本报讯 5 月 26 日,河南省第十二届老年人体育健身大会乒乓球交流赛在鹤壁市

体育馆开赛,周口 7 人代表队前往应战。参加这次乒乓球交流赛的队伍共有 28 支,队员总数达 290 多人。周口代表队由 7 人组成,1 名领队,6 名队员(3 男 3 女),其中

年龄最大的队员郭新胜兼任教练员,今年已经 66 岁。此交流赛为团体赛,双方对垒均需打够 5 场,分别为男单、女单、男双、女双、混双。全部比赛将于 5 月 28 日结束。

据了解,周口老年人乒乓球选手经常外出交流比赛,技术水平一度位于全省前列,近几年由于后继乏人,名次稍有下降,但仍有相当实力。



市太极拳协会会长张建国在表演

赛场凯旋应邀参加交流活动

太极高手沈丘献艺

□晚报记者 李伟 通讯员 张建国

本报讯 在河南省第十二届老年人体育健身大会太极拳剑比赛和 2015 年全国武术太极拳公开赛首战比赛中获奖的周口选手成了“香饽饽”。5 月 24 日,沈丘县教体局特邀这些太极高手到沈丘献艺,和当地太极拳师一起为群众奉献了一道视觉大

餐。这次太极拳交流活动在沈丘县中心广场举行,热闹场面吸引了很多群众。表演中,陈式拳、杨式拳,太极剑、武当剑,太极刀、八卦刀,单刀、双刀、春秋大刀等轮番上阵,尽显太极风采。据介绍,在此次献艺之前,今年市太极拳协会已应邀下县 3 次参加交流活动,群众反响强烈。



健身气功“缩编版” 周口推广培训

□晚报记者 李伟 通讯员 张建国 文/图

本报讯 5 月 23 日、24 日,由国家体育总局健身气功管理中心组织专家缩编的健身气功功法在周口人民公园进行推广培训。周口市区各健身辅导站站长、辅导员以及健身气功爱好者共 200 多人参加(如图)。

据了解,易筋经、八段锦、五禽戏、六字诀这 4 套健身气功功法的“缩编版”时长均

为 6 分钟,和“原版”相比,音乐和功法套路都进行了大幅缩编,但依然保持了功法的完整性及其风格和特点。“缩编版”更易于爱好者习练,也提高了健身气功的观赏性。

4 套“缩编版”健身气功功法共培训 4 天,每天一套,培训时间为 5 月 23 日、24 日、30 日、31 日。市健身气功协会代理会长黄长明说,这次培训后,我市健身气功的习练、交流、比赛都将以“缩编版”功法为准。

赛会之星

66 岁张厚山:打网球是一种乐趣

□晚报记者 王凯 文/图

河南省第十二届老年人体育健身大会网球项目比赛中,代表我市参赛的张厚山第一次参加这么大规模的赛事。张厚山虽然接触网球运动不久,球技不能说是队里最好的,可在家人的支持下,他花费了大量时间进行严格训练。经过与全省老年网球高手一番较量,张厚山发现自己和对手的实力不在同一个档次上。

张厚山以前是打乒乓球的,有一天打球的时候,一个朋友找到他,问他愿不愿意加入市网球协会,如果加入的话,可以参加一些对外的老年人体育交流活动。张厚山是一个愿意接受新事物的人,在这之前已经参加了很多适合老年人的运动团体,所以就接受了朋友的邀请。

接触网球运动后,66 岁的张厚山发现,打网球要比他参加的很多项运动都累:不仅需要双脚快速移动,注意手的握拍姿势,每一次击球时还需要通过腰部的扭动带动手臂的摆动。“头几次练球我觉得非常不适应,跑几个来回就感觉没劲了,但后来我发现,真正会打球的都是很轻松地就把球打过去了,他们靠的是打球技巧,而不是盲目地乱跑,有时候一个球打几个回合,也不见人家累。慢慢地,我觉得打网球不仅能锻炼体能和活动身体关

节,还能磨炼意志和考验团队配合。现在,经过教练的指导和自己的领悟,我感觉只要方法得当,和队友配合熟练,打好网球并不难。”

采访中,张厚山拿出儿子刚给他买的一个新网球拍(如图),笑着说:“刚打网球那会儿,我用的是 300 块钱一个的球拍,现在球技练得差不多了,儿子就花了 1000 多块钱给我买了一个新球拍,老伴也支持我打网球。”

获得家人支持的张厚山对网球更加痴迷了,每天早上 4 时按时起床,洗刷完毕后和几个老伙计集合,一起骑车到市体育中心网球场进行训练。

张厚山告诉记者,我市网球运动的基础设施相对比较落后,这需要时间改变。由于在之前的老健会上很少见到周口代表队的身影,我省其他地市此次看到周口也派了网球选手参赛感觉很惊讶,在他们的印象中,网球运动并不太受我市老年人的欢迎。“我们的网球场确实少,有的收费还比较高,很多人都觉得玩不起,而且有些老年人觉得网球这项运动太激烈了,活动量太大,不适合他们。其实,接触网球后你会发现,只要熟练掌握击球技巧,参加比赛时的运动量并不大,很多人对网球的认知是存在误区的。”张厚山感慨地说。

