

赛事传真

河南省第十二届老年人  
广场健身操舞交流



合影



比赛现场

周口广场舞舞进省会

20 位大爷大妈捧回优秀奖

□晚报记者 李伟 通讯员 谷靖 文/图

本报讯 4 位周口广场舞大爷、16 位周口广场舞大妈，国庆节后在省会郑州露了回脸。10 月 13 日结束的省十二届老健会广场舞交流活动中，他们为我市捧回了优秀奖。

广场舞交流活动的省十二届老健会倒数第二项交流活动，10 月 9 日至 13 日在郑州市体育馆举行，全省共有 20 支代表队，403 名运动员、教练员参加。代表我市参赛的 20 名选手均选拔自周口市区，最小的 53 岁，最大的 66 岁。

据了解，这次交流活动的交流项目分规定舞蹈和自选舞蹈，规定舞蹈有《中国美》、《最炫民族风》、《微笑》和《站在草原望北京》。周口队选择了前两个舞蹈，自选舞蹈跳的是爵士舞串烧，最终摘得优秀奖。

省十二届老健会最后一个交流项目是健身球操，将于 10 月 17 日至 21 日在焦作举行。21 日是重阳节，也是这次老年体育盛会闭幕式的举办时间。

康乐家园

市健步运动协会：

大家一起走 健康快乐常拥有

□晚报记者 张燕 文/图

随着全民健身热潮的兴起，在周口市区广场、滨河公园等地方，人们经常会看到一群人，穿着休闲服，迈开步子，甩开胳膊，进行一种便捷、有效的健身——健步走（如图），而且这种体育运动已经成为他们生活的一部分。近日，记者从市健步运动协会了解了不少会员因为参与这项运动而精神愉快、身体健康的故事。

市健步运动协会是今年 6 月份成立的，现有会员 1000 多名。秘书长陈豫潢介绍，他们有 8 支队伍，周口市区各个地方都有分布。每天，队长带着大家按照规定路线和时间行走 60 分钟至 70 分钟。

结合自身经验，教练任勇本着对会员负责的原则，经常召集骨干成员开会，除总结近期协会工作，对日常健步活动中各队存在的问题进行分析，提出整改意见，还针对性地培训会员健步走知识。例如，他要求会员在健步走的过程中，坚持收腹、挺胸、

抬头，随着脚步速度的加快，肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂等。

通过一段时间的锻炼，不少会员不仅获得了身体上的健康，还得到了精神上的愉悦。6 月份以来，协会开展和参与了各类形式多样、内容丰富的健步走活动，其中，在 9 月份濮阳举办的省十二届老健会健步走交流活动中，我市代表队超常发挥，在 18 支参赛队伍中名列第七，获优胜奖。“由于参赛者年龄都在 50 岁以上 70 岁以下，

根据大会要求，可以持杖走（持杖在行走的过程中起一定助力作用），其实，持杖走也是健步走的一种。”陈豫潢说，“健步走团体赛是按照最后一名选手抵达目的地时间算的。我市代表队的参赛选手个个都很优秀，但要想在团体赛中脱颖而出，除了选手要遵守比赛规则外，还要讲究一定的方法策略，比如，我们会安排走路速度较快的队员走在队伍前面，走路速度稍慢的队员走在队伍中间。”

此次省十二届老健会健步走比赛，我市虽然取得了不错的成绩，但对于市健步运动协会会员来说，仍需要通过不断学习为自己汇聚能量，就像他们看到其他地市选手表演的持杖操，动作幅度虽不大，但全身都能活动到，加上优美的背景音乐能愉悦心情，非常适合老年人日常锻炼。“针对持杖操规定的套路，我们比赛一回来就组织部分女会员学习网上视频，等她们的技艺娴熟之后，我们会逐渐推广，争取让更多人受益。”任勇说。

赛会之星

姚文丽：  
练好柔力球  
心态得放松

□晚报记者 王凯 文/图

每天清晨或是傍晚，在我市一些休闲场所，市民会发现一群人统一着装，手握球拍，伴随着舒缓的音乐，将拍中的小球扔向空中，而球拍沿小球下落方向施力，把小球横向推开，球拍划了一个弧线后，将小球稳稳地停在球拍中，犹如太极一般刚柔并济，舒缓柔和，摆动、转身、抛球、接球……这种既像体操又像舞蹈，既像羽毛球又似杂技的健身项目，就是柔力球（如图）。

9 月 18 日，赴驻马店参加省十二届老健会柔力球交流活动的周口代表队和全省 20 多支强队进行了比赛交流。“我市代表队在赛前 20 多天才进行合练，缺乏比赛经验。虽然很多队员接触柔力球的时间较长，但是柔力球是种团体比赛项目，个人的实力强不能代表团队的实力也强，因此在比赛中，队员的动作是否一致，是否有美感，是能否得分的关键，所以如何在自选套路中，既能完成比赛规定动作，又能增加得分几率，是我们一直要考虑的问题。”市柔力球代表队教练姚文丽说。

姚文丽告诉周口晚报记者，柔力球运动 2005 年开始在我市推广。人们练习柔力球的过程，就是用手中的拍子和球画圆，需要动作柔中带刚，富有曲线美，所以要想练好柔力球，绝不是一朝一夕的事。“想要练好柔力球，就必须了解它的规律，不然的话，练习者虽然跟着别人也能做出一些动作，但总会显得很僵硬，没有美感。因此，练习者一定得让身心放松下来，从最简单的动作开始练习，先学会画半圆，然后再画整个圆，到最后将这些圆根据音乐的节奏串联起来就行了。练习柔力球时，要求每个人都要有团队意识和集体荣誉感，这是这个项目的难点，但也是培养人们凝聚力的一种好方法。”

据了解，柔力球是一个新兴的球类健身项目，1991 年创建至今，全国已有 30 多个省市区开展了柔力球运动的推广和普及，数百万人参与其中。

柔力球由运动者手持一种特制拍子，该拍子由拍柄和拍框组成，拍框内有一个能起缓冲作用、带风孔的橡胶软面，通过用弧形引化的方法将球抛来抛去。它可以二人对抛、单人独练、几个人互传或隔网竞技，以达到健身、娱乐、表演、竞技等目的。截至目前，已有日本、匈牙利、德国、墨西哥、新加坡、俄罗斯等 20 多个国家和地区开展了这项运动。