

赛事传真

天太热 老健会休战两个月

还有5项交流活动 9月初“重启”

□晚报记者 李伟

本报讯 酷暑来临,河南省第十二届老年人体育健身大会也放慢了脚步。为确保参加大会的老年选手身体安全,交流活动

暂停两个月,将于9月初重新开始。

5月5日,省十二届老健会在周口开幕。截至7月3日,已在10个省辖市先后举办了10项交流活动,分别是门球、太极拳、网球、台球、乒乓球、气排球、空竹、健

身秧歌、钓鱼、象棋围棋。除台球项目外,我市均组队参加。

休战两个月后,大会将于9月7日“重启”,在商丘进行健身气功项目的交流活动。接下来的交流项目还有柔力球、健步

走、广场舞和健身球操,依然是一周一个项目,分别在驻马店、濮阳、郑州和焦作举行。大会闭幕式花落焦作,举办时间为10月21日。

赛会之星



马顺民:
下象棋
比的是心理素质

□晚报记者 王凯 文/图

在河南省第十二届老年人体育健身大会象棋比赛中,周口代表队以团体49分的成绩独占鳌头,特别是今年58岁的马顺民(如图)发挥相当稳定,一个人就贡献了14分。

“参加此次老健会的象棋选手,实力明显比之前遇到的对手强得多,我才比了两盘,就觉得要想取得好成绩十分不易。”马顺民说。

由于此次老健会象棋比赛采取积分编排制,每名选手要比赛9轮,赢一场得2分,得分相同的选手要再进行比赛。这种赛制下,选手压力很大,都想拿到更多积分,以便进入下一轮和更高水平的选手进行较量,所以比赛一开始就进入焦灼状态。“我有一场比赛是和许昌选手过招,由于都是积8分,所以那场比赛我们一共用时近90分钟。最后,虽然棋盘上我比对手多了两个士和两个卒,场面有些优势,但因对手下得很顽强,我一时间无法拿下比赛,直到对手用完被判负,我才算是险胜。对手顽强的战斗力很值得我敬佩。”马顺民回忆道。

从8岁开始接触象棋,马顺民对下象棋有自己的理解。“下象棋可以开发大脑,锻炼心理素质,年轻人多接触象棋很有好处。”马顺民说,“下象棋不能着急,要沉稳,还要有随机应变的能力,场面占优时要一鼓作气,场面不利时要敢打敢拼,如果畏首畏尾就只能‘慢性死亡’。在一场对阵信阳选手的比赛中,对方积分14分,我积分13分,如果我输了,个人成绩就是第三名,赢了就可能争夺第一名。这场比赛我是后手,还有一步关键棋出现失误,一开局就陷入被动,通过调整心态,我不断进攻,渐渐将劣势扳回。可后来我们谁也吃不掉谁,陷入僵持状态,而且对手凭借积分优势避而不战,采取和棋战术,最终我们打成平手。这就是象棋的魅力,有优势不一定能赢,有劣势也不能轻言放弃,象棋比赛遇到双方僵持的情况十分常见,这时双方比的不是象棋技术而是心理素质,是一种心理的较量。”

康乐家园



红星体育舞蹈俱乐部:草根舞者跳出专业范儿

□晚报记者 张燕 文/图

7月11日上午,一阵阵悦耳的音乐声在周口市区太昊路上一处空旷的院落上空响起。记者走进院内,看见十多名中老年人踏着欢快的舞步,跳着或优雅高贵、或热烈激情的国标舞(如图)。舞者们的举手投足、神态情思,无不表现出精湛的舞蹈技艺及良好的艺术修养。

“我们这支队伍叫红星体育舞蹈俱乐部,成员有30多名,平均年龄60岁。”58岁的赵肖红说,俱乐部成员来自我市各行各业,不少人已经退休。虽然团队成立时间只有数年,但是有的成员已学习舞蹈数十年,拥有教授舞蹈的相关资格证书,从他们的身姿、步法可以看出,其功力非同一般。

“我们每天晚上都会聚到一起排练舞蹈,要是遇见特殊天气不能出门,我们也会在家跳上一段。如今跳舞已经成为我生活的一部分,要是一天不跳,就会感觉像缺点什么。”62岁的舞蹈老师董振华笑着说,20世纪90年代初,一提起国标舞,大多数周口人会感到很新鲜。那时,抱着喜欢跳舞和想强健身体的初衷,董振华拉上

妻子一起学习了国标舞。接触后他才发现,跳国标舞并非简单走几个舞步,胳膊放在哪儿,脸扭多少度合适等都有规定和要求,而且男女各有自己的舞步,根据舞曲的节拍,彼此动作要协调一致。刚开始,董振华夫妻二人时常会出现绊腿的情况,后来他们每个星期都会抽出好几个小时练习,有时在家炒菜,心里还想着舞蹈,就会用铲子比划着拍打子。就这样,他的舞技越来越娴熟、越跳越上瘾。其间,他考取了教授舞蹈的相关资格证书,结识了一些志同道合的舞友,他们常常聚在一起交流切磋。

“我不打牌、不喝酒,唯一的爱好就是跳舞,妻子非常支持我。有时候看完新闻联播,妻子就会问我,咋还不出去跳舞呢?”舞蹈老师高幸福笑着说,一个偶然的机会,他接触到国标舞并迷上它。由于那时舞艺不精,也没有舞伴,他就废寝忘食地一个人苦练,一个动作要练习无数次,经常练得腿脚肿疼。通过多年不懈努力,如今他一次可连跳数个高难度的360度旋转步法,这可是普通舞蹈爱好者很难做到的。凭借高超舞技,他后来在众多比赛中都取得了不错的成绩。

在这个团队中,很多人都像董振华和高幸福一样,用认真的态度对待跳舞。正因为此,他们在全国、全省以及周口市举办的国标舞展演或比赛中都能脱颖而出,取得了多项团体以及个人大奖。

“我身体打小就弱,经常感冒。前几年,我患了眼疾,情绪更是低落。自从练了国标舞,我的身体越来越好,还瘦了不少。现在,我和俱乐部里的老师亦师亦友,有烦心事跟他们一说,心中顿时豁然开朗。我觉得自己越来越阳光了!”今年41岁、团队最年轻成员陈涛说。

“在我们这个团队,大家不仅争着跳好舞,还争做好人。不论在哪里演出,我们都会竭尽全力发挥出自己最高的水平,用自己的言行举止来展现周口人良好的精神风貌。”61岁的舞蹈老师姚玉民说。

相关链接

国标舞,分为摩登舞(华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞)、拉丁舞(伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞)两大项群,10个舞种。