



在全国老健会中,厦门市老体协代表队表现优异。

展太极神韵 扬厦门风采

厦门市老体协代表队在第四届全国老健会太极拳交流活动中创佳绩



晨报记者 晋君 通讯员 洪荣灿

38个单位550余人参加。

高手对决,衣袖飘飘,刚柔并济。一套拳法打下来,如行云流水,把太极神韵展示得淋漓尽致。

河南省焦作市是著名的传统太极拳发源地,被誉为“太极拳之乡”。6月15日至19日,第四届全国老年人体育健身大会太极拳交流活动在这里举行,来自全国各省区市、计划单列市的

厦门市老体协组队参赛,队员们顽强拼搏、团结协作、奋勇争先,以8.93分的成绩荣获集体42式太极剑竞赛套路第一名;以8.86分成绩荣获集体42式太极拳竞赛套路第二名。此外,厦门队的6名队员参加了12项个人项目竞赛,获得了10个优胜奖。这是厦门老年体育综合实力的展现,也创下了厦门太极事业的里程碑。



厦门市老体协代表队。

精心筹备

两个月积极备战老健会

太极拳是一个受众面极广的传统体育健身项目,也是老年朋友喜爱的健身活动。在市委市政府和市体育局等部门的关心支持下,厦门市老体协坚持普及和推广太极拳活动,尤其重视组织参加四年一届的全国老健会活动。

两个月前,市老体协接到此次全国老健会太极项目的参赛任务。市老体协以第十一届福建省老健会的参赛队员为班底,

并多次举办各区、各单位的太极拳、太极剑交流活动,从中挑选12名精干队员,并配备优秀的教练和有经验的领队参赛。

队员们训练期间,市老体协主席刘绍清、常务副主席王刚等领导多次到训练现场观看指导,并鼓励大家在科学训练的同时注意安全,力争以优异成绩展现厦门市老年人的风采,并要求市老体协全功专委会做好组织、协调和指导工作。

勤学苦练

踩泡沫垫锻炼腿部力量

本次参赛的厦门市老体协代表队教练是集美大学体育学院退休教授倪红莺,她目前在集美区老年大学任教。

倪红莺制订了科学的训练计划。前期,队员们每周集中训练3次,赛前半个月增加到了4次。她告诉记者:“虽然参赛队员都是厦门的高手,但仍然要扎实地练习基本功。”倪红莺十分重视队员们的太极拳基本功和动作练习,她经常与大家一起,通过桩功练习加强腿部力量。

全国老健会太极交流的赛场上铺有地毯,但平时大家的训

练场地没有地毯。市老体协特地联系了有空调、有地毯的湖里区综合馆,保证每周有三个半天的时间强化训练。

然而,集体项目需要的空间大,湖里区综合馆地毯不够大,队员们就克服困难,踩在泡沫垫上练习。“一定要练好腿部力量,否则在地毯上会站不稳。要像钉子一样钉在地上,保持平衡。”倪红莺说,“42式太极拳、太极剑有一定难度,看到队员们年纪这么大还这么努力,我很感动,所以我更要毫无保留地教学。”

个人荣誉榜

刘振海:男子组杨式传统太极拳(杨式26式太极拳)优胜奖、男子组42式太极剑竞赛套路优秀奖

朱志学:男子组42式太极剑竞赛套路优胜奖、男子组42式太极拳竞赛套路优秀奖

聂万福:男子组陈式56式太极拳竞赛套路优胜奖、男子组陈式太极器械(陈式49式单剑)优胜奖

钟燕玲:女子组孙式太极拳竞赛套路优胜奖、女子组42式太极剑竞赛套路优胜奖

宋彩铃:女子组42式太极拳竞赛套路优胜奖、女子组42式太极剑竞赛套路优胜奖

陈新华:女子组陈式56式太极拳竞赛套路优胜奖、女子组陈式太极器械(陈式49式太极单剑)优胜奖

克服困难

展现厦门老年体育实力

厦门市老体协代表队队长聂万福第一次参加全国老健会,获得了两个个人项目优胜奖。聂万福从2008年开始练太极拳,他告诉记者:“参加这样的比赛能锻炼我们的意志力,也能向全国优秀的选手学习、交流,收获很多。”

余学雷是此次太极拳项目厦门市老体协代表队的领队,在比赛中,他为队员加油鼓劲;比赛前后,他跑前跑后,做好后勤保障。在余学雷看来,厦门队此次参赛能取得这么好的成绩,得益于市委市政府对老年体育健

身的重视;此外,市老体协对老年人健身运动的宣传规划管理到位,使这项运动有良好的群众基础,选拔出来的队员功底深厚。

他说,队员们都是爷爷奶奶级的,能克服家庭和身体上的困难以及6月厦门的高温天气,真的很不容易。比赛强度大、难度高,有的老同志手都肿了。

“除了集体奖项,6名队员参加了12个单项的比赛,其中有10个项目拿到了优胜奖,展现了厦门老年体育的综合实力。”余学雷说。

特写

竞逐体育梦 绽放夕阳红

比赛期间,厦门运动员在高手如云的赛场上毫不畏惧,越战越勇,以整齐的动作和精彩的表现博得了裁判和观众的阵阵掌声。

69岁的王素贞是一名老队员,有着丰富的参赛经验。因为参赛年龄的限制,这次老健会是她最后一次参加全国赛的机会。训练期间,王素贞感染了新冠病毒,她心里非常着急,虽然嗓子还哑着,一转“阴”便马上归队训练。

刘振海是一名新队员,临危受命加入队伍。知道自己和其他已经训练了一段时间的队员有差距,刘振海更加刻苦练习,还跟随倪红莺到集美区老年大学的课堂上练习,短时间内专业水平得到了很大提升。

这些可爱可敬的运动员克服了家庭、身体的困难,怀揣着体育梦,在比赛中奋勇拼搏,厦门队才得以在队伍众多、高手如云的第四届全国老健会中脱颖而出,斩获佳绩。