

易筋经、五禽戏、六字诀 你没看错,这些都是比赛项目 全运会有了气功金牌



作为中国的传统文化,健身气功有着比太极还要悠久的历史。但健身气功作为一种运动项目,进入全运会还是第一次。本届全运会,健身气功项目一共设有6块金牌,其中包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、气舞等功法,而参赛选手均是从各行各业的民间高手选拔而来。55岁的上海数学老师宋先生就是这些高手之一,他告诉记者自己练习健身气功已经8年有余,对于这项运动的健身效果也是深信不疑。

消除误解:它的目的就是健身

在本届天津全运会群众比赛中,健身气功被第一次列入参赛项目中。据组委会介绍,本次健身气功竞赛设有6枚金牌,一共有16支队伍、96名运动员参加。据国家体育总局健身气功中心主任常建平介绍,目前国内练习健身气功的人数已经从最初的100多万增加到了450万。国际气功联合会成立3年来,协会会员数也从54个发展到87个。常建平在接受采访时表示,作为中国传统文化的一部分,气功既

不是宗教迷信也不是神秘艺术,而是一种追求身心和谐的健身手段。为了给中国的传统文化更好的传承发展,中国健身气功协会在传统功法的基础上,编创推出健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极养生杖、导引养生功十二法、十二段金、马王堆导引术和气舞9套新功法。“这项运动对大众的健康是有非常好的促进作用的,而且它也符合中医的理论,又将我们传统文化中儒道佛的思想精髓与体育进行了

有机的结合。”宋老师表示。“气功的历史甚至比太极还悠长,只不过它经历了嬗变之后,与太极等武术动作进行了一些糅合,也有可能太极本身也借鉴了健身气功的一些动作。”“太极毕竟是一种武术,总的来说还是以搏击为主,但健身气功不同,它以各个关节的扭转、韧带的拉伸为主”。“它的产生就是为了健身的,所以太极的健身效果可能不如健身气功”。

健身气功适合比赛吗?

虽然将健身气功列入是本届全运会群众项目的一次创新与尝试,但上海队领队范本浩认为通过比赛的方式是否能够客观公平地反映选手的实力,这个还值得商榷。“对于群众性的演示项目来说,我们认为比赛的机制也许并不是最佳机制,在某种程度上来说,大家把各自的风格特点通过

一个平台演示,通过纯粹打分的方式是很难客观反映的”。“每一个裁判对于这个项目的认识程度都是一样的,而且每个选手身高、臂长、呼吸和身体形态都是不一样的,所以你一定要规定某个特定的角度和姿势,这是很牵强的”。范领队认为,群众的比赛可能更多的靠演示和展示的形式更

好,而另一些竞技类的群众项目要分一个名次出来也不见得是好事。“我们最终的目的还是推崇大众健康,让老百姓真正动起来”。对于群众运动如何进行比赛,范本浩也给出了自己的建议:“其实可以通过达标制的方式让老百姓达到一定的水平,这样的机制也许会比较有利于群众体育和赛事的推广与发展。”钟和

设立“帮扶基地” 足球基金会 助力平顶山校园足球



本报讯 继濮阳、孟津、遂平之后,河南足球事业发展基金会的又一个校园足球帮扶基地昨天在平顶山市设立,该市60多所中小学被纳入帮扶计划,基金会将通过装备捐赠、教练员培训、赛事组织等方式来帮助这60多所学校提升校园足球发展水平。

随着校园足球的火热开展,一直坚持“服务河南足球事业,推动河南足球事业发展”宗旨的河南足球事业发展基金会也将工作重心转向了校园足球,以同当地教体局签约成立帮扶基地的方式,进入到基层学校,推动足球的普及和发展。去年基金会已经在濮阳、孟津、遂平的300多所小学设立帮扶基地,随着平顶山市签约,被纳入基金会帮扶计划的学校已经超过400所。

在校园足球不断升温的同时,缺乏专业、优秀的教练员这一现状正在成为制约校园足球发展的瓶颈,因此在为帮扶基地捐助训练器材的同时,基金会也特别将教练员培训作为重点。在签约仪式之后,基金会的两位特聘教练——前建业队队员刘翔、前深圳健力

宝队队员孙勇也将对当地的60多位中小学体育老师进行为期4天的培训,培训以理论课和实践课相结合的方式,内容包括了五人制和十一人制足球的基本竞赛规则、准备活动联系、传接球技术、基础战术演练等内容,以满足老师日常带课的基本要求,为学生带去更专业、更有质量的足球课。

值得一提的是,在此次培训班上,基金会还为参训老师配备了一款神器“心率贴”。通过高科技手段监控参加训练的学员的心率,以使教练及时了解每名学员的运动负荷,为在炎热天气下参训的学员提供了安全保证。而如果“心率贴”这样的产品能够在校园足球中普及开来,也无疑将会让中小学生的足球训练更加科学,质量更有保障。

在又一个帮扶基地签约之后,河南足球事业发展基金会理事长杨楠表示:“我们将一如既往地精心投入,充分利用基金会在足球领域的资源,为签约学校提供全方位的帮助,使当地校园足球的水平尽快提升。”郑报融媒记者 郭韬略 文/图

新赛制,新变化 今晚,郑州毽球联赛重燃战火



本报讯 记者昨日在郑州体育总会了解到,备受关注的郑州市毽球联赛今晚7点将在绿城广场重燃战火。同时,在全国独一份的万元大奖“毽王公开赛”也

将在本周五拉开大幕。今年的联赛,将升降级制度正式纳入比赛当中。今年的“毽王公开赛”,创纪录的有46名运动员报名参与争夺。新赛制将会让联赛更加精彩。联赛裁判长李彦生介绍,升降级制度是郑州毽球联赛历史上第一次,也是联赛正规化建设的最重要一步。升降级赛制,水平和综合实力相当的球队碰面

的机会更大,将让比赛更加的激烈和精彩,一边倒的比赛基本上是不看到了。同时,新赛制也对各参赛队,尤其是强队提出了更高的要求,两个月的赛程,每一场都是势均力敌的拼杀,没有调整休息的可能了。今年的“毽王公开赛”,报名人数井喷,创纪录的46人,更多新鲜血液的加入,将使得强强对抗的角逐更加的好看。郑报融媒记者 王梓

温网纳达尔苦战遭淘汰 费德勒穆雷顺利晋级

新华社电 经过一天的休战,温布尔登网球公开赛10日展开了第四轮比赛的争夺。七届赛会冠军费德勒和卫冕冠军穆雷均直落三盘晋级八强,四号种子纳达尔经历“马拉松式”的五盘大战不敌穆勒。两届温网冠军纳达尔在对阵卢森堡老将穆勒的比赛中遭遇苦战。在先丢两盘的情况下,纳达尔连追两盘,将大比分扳平。但是在决胜盘

中,纳达尔功亏一篑,挽救4个赛点之后仍不敌对手,最终以3:6、4:6、6:3、6:4、13:15憾负,止步第四轮。在女子比赛中,来自西班牙的14号种子穆古拉扎在先失一盘的情况下,以2:1逆转头号种子科贝尔,晋级八强;五届温网冠军大威、新科法网冠军奥斯塔片科、前法网冠军库兹涅佐娃等名将也都顺利晋级。