

# 全民健身与奥运同行

## 我市“全民健身日”活动启动

□记者 王辉

本报讯 8月7日晚,由市教育局主办的2024年“全民健身日”主题活动暨“体育宣传周”活动启动仪式,在新华区名门天街Mall举行。

8月8日是我国第16个“全民健身

日”,主题为“全民健身与奥运同行”。此次活动将借助群众关注奥运、支持奥运的热情,引导大家积极投身全民健身、科学健身中。另外,今年也是首次走进商圈举办“全民健身日”启动仪式,旨在推动体育、商贸流通、文化、旅游等多业态深度融合,将体育赛事活动办在

群众身边,营造内容丰富、充满活力的沉浸式、体验式融合消费新场景,更好地满足人民群众对美好生活的需要。

当天,新华区西市场街道金山社区健身站点体育爱好者表演的广场舞《中国范儿》拉开了此次活动的序幕。接着,艺术体操、花样绳操、武术、啦啦操、太极

拳等节目精彩纷呈,赢得观众阵阵掌声。

启动仪式结束后,我市将陆续举办广场舞、羽毛球、象棋、乒乓球、游泳、围棋等6项市级群众体育活动,同时也将开展科学健身指导、全民健身志愿服务、国民体质检测、国家体育锻炼标准达标测验等。



星光气排球队队员在乌兰察布市比赛中合影留念 受访者供图

## 与“球”为伴 边赛边玩游四方

□本报记者 王辉

8月3日,平顶山星光气排球队在新乡参加了第一届全国全民健身大赛(华中区)气排球比赛河南赛区暨2024年河南省全民健身大赛大众气排球公开赛总决赛后,返回家乡休整。这支球队队员除了经常聚在一起打球健身外,还应邀到全国各地参加比赛,再顺带游览大好河山,退休生活过得既充实又快乐。

### 打球健身 还能旅游

球队的发起者、今年62岁的刘建民是舞钢市税务局退休职工。2018年,市老年人体育协会举办气排球培训班,刘建民和郑卫东、李伟等人参加了此次培训。同年9月,他们便在舞钢成立了平顶山星光气排球队。球队现有成员近40人,其中大多是退休人员。大家闲时聚在一起打球健身,还应邀到外地参加气排球交流赛。虽然成绩一般,但队员们聚在一起健身比赛、快乐旅游,很充实。

上个月,18名队员在刘建民的带领下奔赴内蒙古乌兰察布,参加了“靓丽内蒙古”2024年全国气排球“发源地杯”邀请赛。其间,刘建民作为领队兼教练在开幕式上担任第22棒火炬手,而且平顶山星光气排球队女队获得了第五名。

当时,他们这支老年队与一支青年聋哑人球队相遇了。队员崔承毅对记者说:“我们都是60岁靠上的人了,弹跳力肯定比不过年轻人。但是,我们凭借丰富的比赛经验战胜了年轻人。”

62岁的崔承毅于4年前加入星光气排球队,时常与队友

泡在球场内。几年下来,他的身体素质比以前好了。“以前,上个3楼就喘,现在上5楼也不感觉累,晚上入睡也比以前快了。”崔承毅说,赛后他们来到当地大草原上,入住蒙古包,晚上吃烤全羊,跟随众人一起参加盛况空前的篝火晚会。男女老少围在一起,球场上是对手,下场后是朋友,不分彼此地手拉手尽情唱歌跳舞,“如不身临其境,你无法体会那种弥漫整个大草原的欢乐气氛。”

### 赢不赢球 都很开心

今年55岁的贾文利是河钢集团舞钢公司退休职工。2019年退休后,贾文利加入星光气排球队,现在是副攻手,其外出打球与观光的足迹遍及全国。去年夏天,球队应山东威海气排球协会的邀请到当地参加一次沙滩气排球比赛。贾文利与队友团结协作,敢打敢拼,一举夺取女子冠军。赛后,她和队友一起到海边看日出、观夕阳、吃海鲜……留下了一段美好记忆。

今年2月,球队又应海南主办的邀请去比赛。当时,贾文利正与家人在广州过春节,接到刘建民的通知后,她立即动身前往海口与队友会合。在海口10天,贾文利与队友打了20多场比赛,结果胜少负多。“各地高手太多了,我们没什么优势。不过,赢球不赢球都很开心。”贾文利说,因为边健身边旅游,每一天都很快乐。

据市老体协气排球委员会主任簿兰陵介绍,平顶山星光气排球队在刘建民的带领下,与全国各地的气排球爱好者广泛交流,技术进步很快,特别是女子气排球队在平顶山已经达到中上等水平。



队员在练习健身龙

## 与“龙”共舞 舞出健康与快乐

□本报记者 李霞 文/图

在河滨公园,有一支平顶山舞龙队,尽管队员大多年逾半百,但他们舞动手中的健身龙时,精气神十足,格外引人注目。

8月7日上午,河滨公园南门人工湖旁的小广场上,随着铿锵有力的音乐响起,舞龙队长崔延勤带领着队员,奋力挥舞着短绳。龙头被牵起的瞬间,彩绸随之翻飞。数十条色彩斑斓的健身龙在空中自由翱翔,时而盘旋升空,时而低飞俯冲,做出一系列起伏、翻转、跳跃的动作,场面蔚为壮观。

### 空竹达人 改行舞龙

健身龙也叫“彩带龙”“甩龙”,是一种融入传统舞龙技艺的新兴健身运动。舞龙者通过手臂摆动、脚步变动、腰部扭动等可强身健体。

“过去我喜欢抖空竹,后来偶然接触健身龙后,发现舞龙与抖空竹比起来,不仅很多动作有相通之处,而且更安全更具观赏性……”崔延勤今年69岁,家住卫东区安东路街道葡萄园社区。他回忆说,6年前的一个偶然机会,他在贵州省六盘水市参加抖空竹比赛时看到了健身龙表演,感到既新奇又震撼。回来后,他尝试自制了一条健身龙,并在空竹队的训练间隙进行展示,没想到很受欢迎,大家都想学习舞龙。他便将空竹队转型为舞龙队,并一直坚持至今。

### 坚持锻炼 熟能生巧

当天,66岁的队员孙海绣操控着一条长达1.5公斤、长约35米的健身龙,只见这条龙时而昂首飞舞,时而俯冲贴地,令人目不暇接。

“刚开始学的时候确实有点难,龙身容易缠在身上。”孙海绣笑着说,为了舞动这条长龙,她花了3个多月的时间。其间,她也曾有过放弃的念头,但在崔延勤的鼓励下坚持了下来。“只要坚持锻炼,熟能生巧,掌握技巧后,舞起来就轻松自如了。”

“年龄大了记性不好,练得不好时挺难为情的。”队员颜素芳感慨地说,“但崔老师从不批评人,总是鼓励我们。他教我们穿、腾、跃这些基本动作时,会把步法画在地上让我们练习;针对力气小、腰劲不足的队员,他还会专门制作适合的道具;每次训练前都会复习学过的动作;为了激励大家,他总是提前到场准备……”崔老师这些细致入微的关怀和坚持不懈的精神,让舞龙队的队员都深受感动和鼓舞。

### 老有所乐 身体棒棒

今年81岁的魏资智是队中最年长的队员。“舞龙5年,药不沾边,回家上5楼,气不喘心不慌。”他自豪地说。

“刚来时像个小豆芽,没精打采的,现在精神气十足,可多人都说我像换了个人似的。”队员井华过去有颈椎病,严重时脖子和胳膊都抬不起来。一年前加入舞龙队后,她的这个老毛病不知不觉消失了。在她的影响下,有七八位退休老同事也相继加入了舞龙队。

崔延勤说,经过几年的发展,舞龙队已由当初的20多人发展到150多人。他们不仅在公园内享受舞龙的乐趣,还经常趁着节假日前往敬老院等地进行慰问演出,积极参与全民健身日和文旅宣传等活动,用实际行动传递健康与快乐。