



从弱不禁风到征战全运赛场 苦练太极 20 载 体弱男人终逆袭

本报记者 朱郑远

在全运会群众项目太极拳竞赛广州分区赛,浙江省太极拳代表队的王元飞一举夺魁,取得进军天津全运会决赛的资格。王元飞说自己感觉像中大奖一样,全靠业余时间练就一身技艺。他觉得,在这样高规格的赛事中能够与更多高手同台对擂,学到更多东西。不过,很少有人能知道,20年之前,王元飞却是一个弱不禁风的“病秧子”。

A 体弱多病 坚定练拳

那个时候,王元飞从事销售工作,基本每天都是在车上度过,辛苦的奔波再加上缺乏锻炼,他的身体垮掉了。一场大病让他醒悟,坚定了开始锻炼身体的想法。“我也想过跑步、篮球之类的运动,但是身体完全吃不消,最后在朋友的推荐下开始习练太极拳。”王元飞苦笑地说。

即便是练太极拳,对王元飞的身体也是一种负担,所以一开始的时候王元飞练太极的方式也十分独特——看。更多时候,他是看老师进行套路的演示,仔细地揣摩,而他亲自上阵的话往往只能坚持十几分钟就要休息了。

还有一个细节,王元飞记得十

分清楚,他练拳的时候大概是11月份,天气逐渐转凉,和他一起练拳的一位阿姨,看他经常坐到石凳上,怕他着凉特意为他做了个坐垫送给他。拳友的照顾也让王元飞十分感动,同时练拳的兴趣也更加浓厚了,一直就坚持到了现在,身体也变得越来越好了。

B 场上发威 场下努力

在广州赛区的比赛中,王元飞不仅夺得了24式太极拳项目的冠军,还创下了广州、四平、武当山及都江堰4站分区赛的最高分——9.14分,而第二名和王元飞有着整整0.1分的差距。“这也得益于省里的

重视,给我们配备了高水平的赵霞教练,对我们进行特训。”王元飞笑着说道。

距离决赛开始还有十几天的时间,王元飞也是在忙碌的备战中。他感觉,参加全国体育的最高赛场和自

己平常的练拳差距还是十分大。就一个难度动作来说,平常练习出现错误也是“随它去”并不会去深究,而在现在出现一个错误,王元飞就会不断纠正这个错误,保证自己下次不会出错。

“我们都十分珍惜这次机会,现在多练练,赛场上希望自己能做得更好一些。50岁还能上全运会在以前是万万没想到,很多专业运动员练了10多年体育也不一定有机会来这个‘舞台’啊。”王元飞感慨道。

C 不忘初心 砥砺前行

当取得全运会决赛的门票的时候,王元飞第一时间给家里报了喜。“我当时给儿子打电话报喜,他虽然知道我太极打得好,但是也没想到能进决赛,和我再三确认。”王元飞开心

地说。

现在一看到全运会的倒计时,王元飞的妻子总会问上两句:“只有这么几天了,你们什么时候去比赛啊?”不过,王元飞的家人内心也十分矛盾,一

边对于王元飞身体还是有一定的担心,叮嘱王元飞训练别太累练坏了身体,一边又希望王元飞能在全国赛场上不留遗憾。

不过,王元飞的心态却十

分好,他说:“这本来就是群众体育项目,我们也不是专业运动员,不会强求成绩而让参与的快乐减退,但是我们保证会竭尽全力为浙江争光。”

不似金钟 不像铁布衫 宁波健身气功达人教你“神奇功夫”

本报记者 沈梦雪

说到气功,很多人会想到一指禅、铁布衫等武侠小说中的神奇功夫,其实健身气功和传统气功是有所区别的。健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的传统项目。

练习10年健身气功的宁波人叶红波从中受益良多,还因为这个兴趣爱好将代表浙江去参加全运会,她感慨:“我觉得这是一件非常荣幸的事情,健身气功带给我的好处有很多,我能将它展示给更多人看,我觉得很自豪,特别有成就感。”

为了更好地备战即将开始的全运会群众项目的比赛,叶红波和队友已经在浙江体育职业技术学院参加集训有一段日子了。每天早上模拟比赛的6个项目表演,下午看录像找不足,晚上继续训练,一遍又一遍,虽

说不是专业运动员,可是叶红波这股专业劲和认真劲一点不逊色专业运动员。“尽管我们不是专业出身,但是这次参加比赛的队友都是各个地市选拔上来的选手,大家都想在比赛中取得好成绩,所以练得也特别认真。”她说。

在宁波,叶红波这个名字在健身气功圈里也是响当当的招牌。从1994年开始练习太极拳的叶红波有很好的武术功底,这为她练习五禽戏等健身气功打下了很好的基础。最早她练的是24式太极拳,在1998年她还代表宁波参加过全国武术锦标赛。平时除了自己练习太极拳,她还在单位工会的支持下,建立了兴趣小组,带领大家一起练习太极拳和健身气功。“太极拳和健身气功这样的项目,只有长期坚持锻炼才会有明显的

效果。”叶红波说。

这一练就是10年,能够参加全运会也是叶红波这10年来对动作精益求精的结果。因为此次比赛是团体项目,届时叶红波需要打五禽戏、六字诀、八段锦、气舞、易筋经这6个项目。她说:“想要在比赛中取得高分除了动作规范之外还要从角度、速度一点一点抠细节,这样才能征服评委,尤其是在比赛中气势要打出来。”

为了最后的几分钟表演,叶红波和队友每天都改善动作,从最初的风格不同到现在越来越默契,她在其中付出了许多努力。可她却觉得这是团队努力的结果,只有一支凝心聚力的队伍出去比赛才能获得好的成绩,“我和我的队友会在接下来的时间中抓紧时间训练,争取能在全运会上展现浙江健身气功爱好者最好的风采。”



赛事速递

@国际象棋

本报讯 日前,即将代表浙江参加全运会国际象棋项目的5名选手正在宁波做决赛前的最后集训。据悉,比赛将设有6个项目,浙江代表队中的3名非职业选手将参加其中的3个单项比赛。

@国际跳棋

本报讯 天津全运会国际跳棋比赛决赛即将拉开战幕,来自杭州、嘉兴、台州和丽水的6名选手将代表浙江踏上前往天津的征程。据悉,6名选手将分别参加国际跳棋64格和百格的比赛。