

编者按

为贯彻“全运惠民,健康中国”的办赛理念,天津全运会进行了多项重要改革,其中之一,是增加了群众体育比赛项目,让更多“草根选手”和民间高手可以在全运会赛场上展现自己的风采。据了解,本届全运会上,共有攀岩、轮滑、羽毛球、健身气功等19个大项,共计126个小项的群体项目首次登场亮相。

从本期开始,本报将推出“我要上全运”栏目,对初登全运舞台的群体项目,参赛的草根运动员或运动队选拔、备战以及比赛情况进行跟踪报道,展示一个个普通人的全运历程,本期首先推出的是健身气功项目。

## 健身气功项目备战吹响集结号

# 上全运,九十岁的老母亲都支持

再次看到吴小杰老师,人更年轻了。初识吴小杰是在2016年,作为基层群众体育先进人物的代表,她在聊城自己的太极拳俱乐部接受了齐鲁晚报记者的采访,当时已经年过五旬的她看上去红光满面,婀娜的身姿像个少女。一年之后,在位于济南市解放东路和省武术院,她与记者再次相逢。一年不见,她的身份已经发生了变化,作为全运会健身气功团队的一员,作为一名群众体育爱好者,吴小杰即将开始自己崭新的全运征程。



健身气功项目进入全运会,吴小杰(右一)和队友们也有机会在全运舞台上展示自己。本报记者 刘伟 摄



我要上全运  
本报记者 刘伟

### 健身气功“妙不可言”

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民族传统体育项目,也是中华悠久文化的重要组成部分。习练健身气功对于增强人的心理素质、改善人的生理功能、提高人的生存质量、提高道德修养等具有独特的作用。

2011年底,吴小杰开始接触健身气功。由于此前她长期习练洪氏太极拳,打下了不错的底子,第二年她便赴重庆参加了第五届全国健身气功交流大赛。这次参赛经历给了她很大的触动,“回来后我开始查找自己的不足,组队参加省内的比赛,逐渐取得不错的成绩,同时坚定了把健身气功练好的决心。”

几年习练下来,吴小杰觉得健身气功不仅能够健身,动作也非常美,“能够给人以美的享受,习练的那种意境妙不可言。”吴小杰说,“美,加上它还能对身体状况进行改善,好多人越来越喜欢它。”

吴小杰经常拿自己俱乐部一位学员举例子,“我们俱乐部原来有位姓胡的学员,他的肩周炎特别厉害,他就说‘吴老师您教我的几个健身气功里面的动作,我深拉一下,压一下腰,每晚坚持几次,能撑好几个星期’。以后再,他逢人便介绍,健身气功太管用了。”

到现在,去往吴小杰太极拳俱乐部的学员总是先被她建议从健身气功做起,“现在的中青年健身的意识并不

强,一般都是在身体出现状况后才想起来健身,从年轻时候练起,健身气功的效果更明显一些。”

“健身气功讲究的是治未病,现在体育总局在提倡全民健身计划,中医系统也在讲求不治已病,治未病,我们通过习练健身气功,可以来控制这些疾病,不让它出现。”健身气功项目教练、山东师范大学传统民族体育专业副教授马艳表示,“现代社会人们的亚健康状态越来越严重,比如各种身体不适,肩颈疾病,通过习练健身气功功法,都能够得到比较好的改善。”

### 普通人备战更辛苦

在国家体育总局正式印发的《全运会群众比赛项目竞赛规程总则通知》中,对于群体运动员的资格和审查做了严格说明。通知表示,如果发现职业或者半职业运动员参与群体项目,将会严肃处理,绝不姑息。

然而,对没有专业背景、从事其他行当的业余选手而言,参加全运会比赛意味着要额外付出更多的时间和精力。据了解,参加此次全运会健身气功比赛的9名运动员来自各行各业,“我的队友来自烟台、潍坊,有退休职工,还有些仍在自己的岗位上坚持工作。他们习练健身气功都有一定的时间了,这次来也是排除了各种困难,大家也都非常珍惜这来之不易的机会。”吴小杰说,“在我们这个年纪,上面有老人,下边有孩子,还有家庭的琐事,有很多这样那样的困难。不过大家都还是把这次比赛放在了第一位,集中全部精力备战两个月。”

事实上,这次从聊城赶过来备战,吴小杰不得不把自己太极拳俱乐部暂时搁置,家中九十岁的老母亲也没法去兼顾,“来的时候我90岁的老母亲还对我说你去吧,她很支

持我。听到我母亲说的这些话,我非常感动,就想掉眼泪。她说忠孝不能两全,家里事儿不用操心。听到老人说出这样的话,心里既感动,又有点难受。”说到动情之处,吴小杰眼眶已经湿润。

### 全运的“翅膀”很关键

按照全运赛程,健身气功比赛预赛将于6月上旬在淄博进行,决赛在7月份。从4月7日集中到开始预赛,只有两个月的时间。尽管时间紧凑,任务艰巨,队员们还是充满了信心,“训练的确压力很大,不过健身气功管理中心很支持我们,山东省健身气功在全国处于领先水平,我们对拿到好成绩还是很有信心的。”

据马艳介绍,健身气功比赛的内容是原有的一、五、六、八四套老功法,再加上各地按照自己特点编创的一套气舞功法,共五套功法参赛。比赛的难度部分以及能够发挥的地方,都在气舞这部分。比赛要求必须有2位35岁以下的队员,4位在35岁到60岁之间的队员,共6人组队参加,“前期,我们按照这一标准,从各市选拔了比较优秀的人才。”

借助入选全运会群体项目的契机,健身气功未来的发展也备受期待,“之前对我们来说,全运会是一个可望而不可即的平台。现在群众能加入这个赛事,能看出国家对健身气功的重视,也能看出国家对咱们自己传统健身、养生术的一种重视。”吴小杰直言。

在马艳看来,健身气功绝不是中老年人的专利,“实际上从中学生开始就可以习练,习练不光讲究身体动作的习练,还有气息的习练,通过气息缓慢而均匀的调整,很好地控制人的情绪,能够提升全民族的身体素质。”



### 省击剑运动协会成立

日前,山东省击剑运动协会成立大会在青岛召开。大会选举山东省青岛体育训练中心主任李绍伟任省击剑协会主席,并表决通过了《协会章程》《协会五年发展规划》及有关规章制度。目前山东省击剑队各剑种齐备,教练员队伍及后备人才队伍建设取得较好发展。(顾霆)

### 全国短道速滑冠军赛

#### 我省少年组发挥出色

近日,2016-2017赛季全国短道速滑冠军赛结束。在将少年组纳入成人冠军赛的首届赛事中,我省短道速滑的小将们就大放异彩。其中,公俐、于松楠分别获得了女子1500米和男子500米的金牌,同时我省少年组的运动员们还在男子3000米接力等项目中斩获多个亚军,最终取得了2金6银1铜的骄人成绩。(贵敏)

### 我省11人获得

#### 全运自由跤决赛资格

4月1日,第十三届全运会男子自由式摔跤资格赛暨全国锦标赛在内蒙古战罢。由于事关全运决赛资格,所以各队都派出了最强阵容。本次比赛前16名的选手将获得全运会入场券。我省名将毕胜峰获得了86公斤级亚军,另外杨超强、张学义包揽了97公斤级冠军。此外,97公斤级的高浩斌和125公斤级的王春阳、关立山也同获天津全运会入场券。加上另外5名与解放军的双计选手,我省自由跤项目全运参赛人数确定为11人。(魏伟)

### 我省首办职业健身教练

#### 和公益健身指导师资培训

4月5日,2017年全省健身教练国家职业资格助理培训师暨公益性健身指导社会体育指导员培训师培训班在济南举行,本次培训班由省体育人才服务中心主办,这也是我省第一次举办全省层面的职业健身教练和公益健身指导师资培训。经过学习并考试合格的学员将成为我省普及健身运动而专门培训的骨干师资力量,他们将积极参加普及健身运动的宣传、组织和具体培训工作。(史文平)

### 牡丹杯菏泽战罢

#### 记者联队、泰山老球员积极做公益

4月8日和9日,由菏泽市足协主办的牡丹杯第二届比赛在菏泽职业学院打响,这项赛事也是菏泽牡丹节的重要组成部分,经过两天激烈的角逐,青岛海牛元老队(老甲A)获得冠军,山东泰山元老队(老甲A)获得亚军,菏泽龙田队队和山东省体育记者联队分获第三、四名。

在牡丹杯比赛期间,山东省体育记者联队进行了“关注留守儿童齐鲁行”2017年度第二站活动。此次公益活动,菏泽市足协及参赛的4支球队、竞标体育、羽晟体育等积极参与,他们来到菏泽市小留中心小学,向孩子们赠送了足球服装、球鞋、足球及各种学习用品,此外,邹新光、察可军等山东泰山元老队球员,也和记者联队的球员一起,亲自给孩子们进行了示范教学和教学比赛。

2017年度,山东体育记者联队将进一步推动“关注留守儿童齐鲁行”公益活动,以足球为纽带,传递爱心,进行足球启蒙。未来的活动,山东省体育记者联队也将邀请前泰山队球员察可军、唐明等参与其中,以便为孩子们提供更专业的足球启蒙。(体讯)