

## ■业余高手



# 体会太极拳快乐 感受集体温暖

——探访中华女子学院教工太极拳协会

□本报记者 盛丽 文/摄

中午12点半,位于中华女子学院文体楼的活动教室中,中华女子学院教工太极拳协会的队员们正在学习新内容——太极剑。自从2009年协会成立以来,平时忙碌在不同岗位的教工们,在每周三中午这个短暂的午休时间中,体会着练习太极拳的快乐,也感受着这个集体的温暖。

## 教练辛苦付出队员 成长迅速

李君华是中华女子学院的一名体育教师,也是这个教工太极拳协会的教练。“从2009年太极拳协会成立,我就开始担任教练。”而说到协会成立的原因时,李君华这样说道:“太极拳这个项目普及性高,经过调查,我们发现教工群体中有太极拳基础的人也比较多,大家都很喜欢这个活动方式,所以很快太极拳协会就成立了,一开始有十几名教工参与。”

2000年,李君华就来到中华女子学院担任体育老师,对于体育教学她也有着丰富的教学经验。“平时我会在体育课上教学生们打太极拳,现在的教学对象变成自己的同事。”虽然教学对象改变,但这丝毫不影响李君华对于这个太极拳协会的教学热情。

很快太极拳协会迎来了第一次活动,教练到位、学员到位,一切都按部就班地开展。第一堂课上,李君华也发现队员们的太极拳水平参差不齐。“高水平的队员有,比如有的队员早已掌握了二十四式太极拳、陈式太极拳等很多内容。但还有一些队员是零基础。”

“这个动作叫做野马分鬃”“这个叫做白鹤亮翅”……面对这样的情况,李君华决定开始从基础动作教起。于是,每周周三中午,大家都会聚在文体楼一层的活动室中练习。

“虽然每次的活动时间不长,只有大约一个小时,但大家都练得很起劲儿。”为了能让大家有更多途径练习,学校工会还协助拍摄了教学视频。“下班后,我一边做动作演示,工会一边录制。然后还把视频放到校园网上,供大家学习。”李君华说。

一个学期过后,队员们的太极拳也打得有模有样。“不仅动作很标准,而且很流畅。参加协会的教工人数也扩充为五十多人。”

## 将自己所学动作传 授其他同事

经过五年的时间,如今队员们已经掌握二十四式太极拳、太极扇等多项内容。队员们收获的不只是水平上的提高,还有很多在学校师生面前表演、展示的机会。

“这些表演机会,也让大家更加热爱这项运动,和这个集体。”李君华说。而为了每次表演和展示顺利完成,协会负责人也忙前忙后做了很多事情。

“我也是以前任负责人为榜样,继续为大家服务。”张小红是太极拳协会现在的负责人,虽然2013年才参加协会,但一年多的实践中,让她爱上这项运动和这个集体。

“其实我在上学时,就很喜欢太极拳。但工作后一直因为忙,没有时间练习。”但参加了太极拳协会后,张小红不仅提高了自己的太极拳水平,还把自己所学的动作,传授给同部门的其他同事。“每天工间操的时间,我就会带着部门的同事练习太极拳,大家都很喜欢。”

作为太极拳协会的负责人,张小红也很尽职尽责。“其实也没做什么特别的事情,我们协会的队员都很团结。每次大家都会自觉地来参加活动。我也会通过

微信、电话等方式提示大家。还有其他部门的老师也很支持我们,比如在我们要用到服装的时候,体育部的老师就会帮忙。”

不久前,中华女子学院组织了教工协会展示活动,学校十几个协会参加。为了有个精彩的亮相,队员们都积极练习。作为协会负责人的张小红也竭尽全力地做好保障工作。“赛前,我们为了适应音乐的节奏,还特地到学校操场实地练习。我们还排了展示的队形,做好充分准备。”张小红说。

## 练习太极拳让队员 增进了解

“练习太极拳不仅锻炼身体,还能让心情得到放松。”聊到参加太极拳协会的最大感受时,队员马瑜回答道。作为太极拳协会的一名老队员,马瑜从协会成立之初,就开始参加活动。

“起初我对太极拳很感兴趣,但却是个零基础的队员。但是跟着李教练学习,我慢慢的学到了很多。”马瑜回忆,“开始练习时,大家的动作都不太标准,有些动作做出来,看了都很逗。”

现在动作舒展成为了马瑜对于自己和其他队员的评价。不仅在协会中练习,马瑜还把太极拳带到生活中。“我有时在上班的路上,还会做些上肢动作。还有,在协会活动的过程中,同事之间也加深了了解,我们还常常会交流太极拳的事情。”

这样的体会,队员梁双也深有同感。“我是一名年轻的教工,在协会练习太极拳的过程中,我学到很多。比如,在这个过程中,大家交流的机会变多,之间的距离变短。不仅是交流太极拳,有时还会交流些工作上的经验,也让年轻教工很快融入到集体中。”

## ■赛事推荐

中超第29轮  
10月26日15:35  
广州恒大 VS 北京国安

# 国安最强阵 迎赛点之战

□本报记者 段西元



完成续约的曼萨诺当下最大任务就是带队狙击恒大

本周日下午,中超联赛将迎来本赛季的“最高潮”,北京国安客场挑战广州恒大,这是积分榜前2位球队的直接对话,比赛结果将决定中超冠军的归属。

## 国安: 曼萨诺续约

本周,国安俱乐部完成一个重要的事情,就是同西班牙籍主帅曼萨诺和他的工作团队续约。曼萨诺在刚来到北京时,面对各种质疑十分淡定。西班牙人没有对球队进行“大修大补”,而是一步步慢慢来,融入到球队当中。现在再看看国安,无论从人员结构还是战术打法上,都与赛季初有了明显的区别。曼萨诺属于“于无声处听惊雷”,在不经意间已经完成了对国安的改造。本赛季国安的积分创造了历史记录,而客场战绩也有了极大的提升,这些都是曼萨诺的功绩。

提前续约曼萨诺,国安俱乐部意在稳定军心,曼萨诺留任让球队有了主心骨。曼萨诺当下最大的任务,就是争取率队在客场击败广州恒大,拿到5年未曾摸过的中超火神杯。与恒大的比赛,国安安排了数次封闭训练,球队还补拍了全家福。由于这一轮比赛要在下午踢,国安本周调整了训练时间,让球员提前“倒时差”。前面几轮比赛,国安队不是这个停赛就是那个受

伤,而在决战之前,最大的利好消息是主力球员“全须全尾”,国安可以以最强阵容挑战恒大。

## 恒大: 后防大将缺阵

去年的时候,广州球迷曾为恒大站上亚洲之巅而欢呼,本赛季亚冠未进前4,恒大在赛季中后段将全部精力放在联赛中,而广州球迷同样没有亏待自己的球队。恒大对国安这场决战的门票,仅仅开售不到5个小时就售罄。广州恒大俱乐部也继续发布他们很有特色的海报,本期海报的主题是“剑拔弩张”,足见本场比赛的重要性。

亚冠出局后,广州恒大异常稳健,别看国安这边取得了6连胜,恒大那边可是取得了9连胜这样让人咂舌的战绩。里皮在经历了大半年的摸索后,终于为恒大找到了孔卡、穆里奇离队后的最佳阵容,埃尔克森移到左路,爱将吉拉迪诺为巴西人“挡拆”,郜林、于汉超两位本土锋线轮流冲击,恒大的攻击力依然是中超第一。

恒大在进攻端挥洒自如,不过本场决战他们的防守端却有一些问题。后防大将金英权已经因伤告别了本赛季,上一场打贵州,恒大的防线已经出现了麻烦,不知道足智多谋的里皮教练如何在决战中调整他们的防线。

## ■段言堂

# 谁不紧张谁取胜

□本报记者 段西元

毫无疑问,周日广州恒大主场对北京国安的比赛是一场“决赛”,是一场“大比赛”。北京国安已经好几年没有打这样的比赛了,对于球队来说,这是一次争取冠军的机会,但同样也是一次严峻的考验。

这场大赛对于国安来说,首先是要摆正自己的位置,仔细分析本方和对手的优劣。世界上有很多球队是因为摆不正位置,而遭到当头一棒的。最近的例子是欧冠小组赛罗马主场1:7惨败拜仁,赛前罗马自我感觉相当美妙,他们确实也有着极佳的状态。正是因为对自己定位不准,罗马才不切实际地采取了与拜仁对攻的策略,结局是悲惨的。赛后,罗马主帅加西亚也承认球队策略上出现了问题。试想,如果罗马将拳头缩回来,再打出去,其比赛效果很可能不一样。所以,曼萨诺在制

定这场比赛的战术时,决不能“意气用事”,不能球迷怎么想教练就怎么去做,要用最可能击败恒大的战术去比赛。足球比赛,结果永远大于过程。

这场“决赛”,京穗两队比拼的不仅仅是技战术,更是心理。大赛中,往往是谁不紧张谁取胜。里皮的团队拥有极其丰富的作战经验,这个团队打过世界杯决赛、欧冠的一些关键比赛以及去年亚冠的决赛,他们肯定懂得怎么渗透进球员的灵魂进行按摩。国安这场比赛必须取胜,就需要在各个方面都比恒大做得更好,心理方面同样如此。怎么能刺激球员发挥出最大能量,而不会“过犹不及”,确实还是挺难拿捏的。如果国安周日在天河能够跨过这道坎,不管最后能不能得到冠军,这支球队都将实现“质变”。