

■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，大家也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，但这丝毫不会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，每个周三中午，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。队员们收获的不仅是水平上的提高，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请。

“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 and 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练太极，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。还有其它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，我慢慢的学会了很多。”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

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。与恒大的比赛确实不同，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



完成续约的曼萨诺当下最大任务就是带队狙击恒大

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。国安这场球必须取胜，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”。