

以赛为媒打出太极拳发源地风采

-全国"公仆杯"武术太极拳比赛焦作代表队创佳绩的背后

本报记者 李晓军

焦作太极拳再次扬名全国。

2025年全国"公仆杯"武术太极拳比 赛于8月6日至10日在湖北武当山举行, 来自全国15个省、直辖市的32支代表队共 226名运动员同台竞技。由十余名太极拳 队员组成的焦作代表队,在此次比赛中取 得优异成绩:个人项目荣获3个一等奖、3 个二等奖、8个三等奖;集体项目荣获二 等奖;赵功佩、王来卿分别荣获"最高人 气奖""优秀教练奖"

"参赛队员们以出色的竞技水平和良好 的精神风貌为焦作赢得了荣誉, 充分体现 了太极拳在焦作全民健身活动开展中的丰 硕成果。" 焦作代表队领队、市体育局有关

台上一分钟,台下十年功。

8月11日, 市太极体育中心某太极拳 训练馆内, 载誉归来的焦作代表队队员 们,仍像往常一样,统一身着太极服,在 总教练王来卿的带领下习练太极拳,并参 与市体育局打造的《焦作云端太极拳》视 频节目录制,他们通过"云端"向全世界 展示太极拳的魅力。

这十余名队员以我市退休干部为主, 年龄最大的82岁,年龄最小的56岁,平均 年龄65岁。他们践行了习近平总书记所说 的"保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态 和进取精神",积极为我市太极拳事业的传 6个小时以上的个人和集体项目。李战 承和发展贡献"银发力量"。

应对赛事显担当-

由国家体育总局武术运动管理中心等 单位主办的全国"公仆杯"武术太极拳比 赛,自2015年开始延续至今,旨在调动国 家公务人员、领导干部通过身体力行发挥 太极拳传承发展的示范引领作用, 推动体 育强国和健康中国建设。其比赛成绩在一 定程度上反映了一个地方全民健身的成 效。6月28日,我市接到比赛通知后,市 委、市政府及市体育局高度重视,把参加 此次比赛作为展示焦作太极拳发源地形 象、打造"中原养生地·世界太极城"的 具体行动来抓,在人力、物力、财力等方 面给予大力支持。报名参赛的队员们精神 焕发、积极备赛。"太极拳发源地焦作派选

手参赛,有着特殊的意义。我们定下奋斗 目标,要在集体项目上有突破,在奖牌总 量上有突破,为焦作增光添彩。"参赛队 员、市体育局退休干部肖萍说。

节目编排显特色一

赛场上,集体项目展演只有4分30 秒,如何在短时间内集中呈现焦作陈式太 极拳的魅力?节目编排是关键、是核心。 作为我市公布的首批陈式太极拳公益性传 习基地, 焦作市拳聚德太极拳俱乐部受市 体育局委托,由该俱乐部总教练王来卿牵 头,组织高段位教练员宋丽萍、高建军、 张超荣成立教练组,承担起此次比赛的集 体项目编排、个人项目指导工作。"要突出 展现陈式太极拳刚柔并济、快慢相间的特 点。"王来卿说,他们反复琢磨、修改,创 编的集体展演节目融合了老架、新架、八 法五步等套路的技术特点。同时, 在队形 变化、配乐等细节上都细细打磨。"仅配乐 就修改了5次。"王来卿说。

日常训练显精神——

"集体项目训练从一开始步调不一致、 不协调,到最后整齐划一、协调有序,这 是汗水浇灌的成果。"王来卿说。七月的焦 作,最高气温达40多摄氏度。参赛队员冒 着酷暑,风雨无阻,每天准时集合,习练 胜、王旭斌等运动员由于训练强度大,汗 水一遍遍打湿练功服,每天下午,他们要 替换三四套练功服,替换下来的练功服能 拧出汗水来。反复纠正、反复习练,队员 们力争个人项目的每一个动作更规范、更 到位; 反复集训、反复磨合, 队员们力争 集体项目的动作更优美、节奏更和谐。

星光不负赶路人,成功属于奋斗者。

赛场上,高手如云。我市参赛队员动 作行云流水,将陈式太极拳的刚柔并济展 现得淋漓尽致,倾倒了评委专家,不断出

且看年龄最大队员赵功佩。今年82岁 的他,获得本次比赛"最佳人气奖",可谓 实至名归。从"市长杯"到"公仆杯",他 连续多年代表焦作参加国家级太极拳比赛。 如今,已至耄耋之年的他,仍孜孜不倦致力 于我市太极拳的普及和推广, 并以自身行动



向世界证明习练太极拳对健康的益处。

且看精神最佳队员范涛。由于比赛所 在地气温高,湿度大,再加上路途劳累, 67岁的他突发身体不适,如果退出比赛势 必将影响集体项目的整体效果。他咬紧牙 关,克服重重困难,坚持到了最后。最 终,他荣获两个大奖:集体项目二等奖, 个人项目二等奖。

且看成绩最佳队员杨火星。他凭借良 好的技术实力和深厚的太极文化底蕴,一 举夺得3个大奖:陈式太极拳传统项目一 等奖,陈式太极剑二等奖,集体项目二等 奖。今年64岁的他, 习练太极拳已十余 年。为展示陈式太极拳魅力,他对每一个 焦作迈向"太极功夫之都"步履铿锵。

动作一丝不苟,精益求精。"除了在拳馆集 中习练外,回家后我也反复琢磨,把比赛 当成检验和提高自身武术水平的一次机 会, 当成展示焦作太极拳发源地形象的一 个载体。"杨火星说。

在赛事活动间隙,参赛队员把宣传推 介焦作作为重要责任。我市将于九月中旬 举办第十二届中国・焦作国际太极拳大赛 暨2025云台山旅游节。"欢迎来焦作参加 国际太极拳大赛,游览云台山水。"队员们 向全国多个省市的参赛队员发出邀请,并 得到积极响应。

以武会友, 以赛为媒, 太极拳发源地

莱茵河畔共享太极研究成果 河南理工大学两教师 赴德参加学术大会

本报讯(记者李晓军)焦 作太极研究成果传到德国莱茵 河畔。近日,河南理工大学体 育(太极拳)学院副教授王永 2025年国际大学生体育联合会 世界学术大会,同时,两人作 了关于太极拳研究的学术报

王永胜在大会上作了题为 《太极拳对大学生脊柱姿势矫正 的效果研究》的学术报告。王 玉真作了题为《太极拳对大学 生心理健康和社会福祉的影 响》的学术报告。

"大会上,我们展示了河南 理工大学太极拳研究的最新科 研成果;与国外专家学者沟通 交流,建立学术联系,寻找国 际合作机会;与全球大学体育 管理者分享大学体育(太极 拳)领域的研究成果与实践经 验。"8月13日,已返焦的王永 胜对记者说,此次学术交流活 动对助力河南理工大学太极拳

省级重点学科建设,提升该校 在太极拳领域国际知名度和影 响力有着重要意义。

大会期间,两位大学教师 胜、讲师王玉真赴德国参加 还拜访了德国当地太极拳师成 利军,了解其在德国传播太极 拳的情况。"这为我校太极拳专 业派出学生赴海外教拳,传播 太极文化提供可资借鉴的经 验。"王永胜说。

> 据介绍,本次学术大会由 国际大学生体育联合会主 办,以"竞技中的变革:通 过体育运动促进可持续性发 展和心理健康"为主题,来 自世界各国体育领域的专家 学者参会。国际大学生体育 联合会世界学术大会是国际 大学生体育联合会最高级别 的教育活动,是大运会系列 活动之一,迄今已有65年历 史,并成功举办了29届,已 成为世界各国专家学者开展 各类体育赛事活动和体育学 科领域学术交流的重要平台。

打太极拳能矫正不良脊柱姿势吗 大学副教授用试验给出肯定答案

太极拳能矫正不良脊柱姿势 组或对照组。干预组每周进行 吗? 近日,在德国举办的2025 年国际大学生体育联合会世界 练,持续12周,而对照组未接 学术大会上,河南理工大学体 受任何干预。他通过改良版脊 育(太极拳)学院副教授王永 柱侧弯研究会(SRS)问卷和 胜给出了肯定答案。

大学生群体中高发, 因其与慢 性疼痛和肌肉骨骼疾病相关而 引起关注。因此,探讨太极拳 对大学生脊柱姿势矫正的效果 有重要现实意义。"8月13日, 王永胜向记者介绍了他在此次 学术大会上作题为《太极拳对 大学生脊柱姿势矫正的效果研 究》学术报告的研究初衷。

据介绍, 共有150名年龄 在18岁至24岁的大学生参与王 永胜的随机对照试验。这些大 提升整体健康和福祉。

本报讯(记者李晓军)打 学生被随机分配到太极拳干预 三次、每次30分钟的太极拳习 Cobb 角测量法对脊柱姿势进行 "近年来,不良脊柱姿势在 评估。主要观察指标为脊柱曲 度和姿势对齐的变化; 次要观 察指标包括自报疼痛水平和生 活质量评估。

> "试验结果显示,太极拳组 的脊柱姿势显著改善, 自报疼 痛水平降低,与对照组相比差 异显著。"王永胜说,生活质量 评估也显示出太极拳组的积极 趋势。研究结果表明,太极拳 可能是矫正年轻人脊柱姿势和 缓解疼痛的有效工具,有助于

