

学人拾闲

乒乓球桌上的求索精神

■本报记者 刘畅



通过打乒乓球,董云社直言自己得到的最大收获是快乐。“既促进了身心健康,又结识了一批志同道合的好朋友。”

说到自己的爱好,中科院新疆分院副院长董云社手中的乒乓球拍算不上特殊。但他告诉记者,自己的这份爱好却是被“指派”下来的。

“2008年8月,我被中央组织部选派为中央和国家机关、中央企业第六批援疆干部。”董云社回忆到,那年9月份,中央组织部常务副部长沈跃跃在为董云社等一批援疆干部组织的培训和动员大会上,曾明确提出希望援疆干部能够在工作之余开展积极健康的业余活动。“一方面广交朋友,陶冶情操;另一方面打发寂寞,消除孤独。”

援疆路上的好伴侣

2008年9月,踏入新疆后,董云社便选择了乒乓球运动作为陪伴自己的爱好,逐步从一个一般爱好者,发展成发烧友。“乒乓球运动伴随着我顺利走完三年援疆路,这三年里,我积极发扬乒乓球运动,不断提高自己的技术技巧和战术能力。”董云社高兴地说,他曾组织援疆单位新疆农垦科学院乒乓球队多次参加比赛和交流,几乎战胜了石河子市所有企事业单位,这让他感到颇为自豪。“比如石河子大学、气象局、税务局、建设银行,石河子中国移动公司等,同时也在新疆生产建设兵团和石河子市的层面上积极宣传了农垦科学院的乒乓球文化和体育道德精神,甚至有些企业和单位与农垦科学院洽谈合作的时候,首先要谈到开展乒乓球友谊比赛。”

乒乓球运动作为竞技运动,就会有胜有负。在多年打球的经历中,有不少比赛让董云社至今难忘:“2009年8月,我代表新疆生产建设兵团在乌鲁木齐,参加每年一届的中西部13省区领导干部乒乓球团体比赛,0:3惨败新疆维吾尔自治区体育局党委书记。印象特别深刻,感觉技不如人。”谈到自己经历过的难忘赛事,董云社如数家珍。

比赛落败,董云社自然不甘心。他告诉记者,要想战胜自己原先打不过的强手,高

人指点必不可少,必须通过提高技术和创新战术两个方面不断突破。“通过分析对手的球路,找到对手的技术不足,再加强针对性的接发球和落点训练,请打法相似的人陪练。”

通过这一系列的强化训练,全面提高自身技术和实力后,董云社果真在球台上击败了对手。“2012年6月,代表中科院新疆分院在乌鲁木齐,参加新疆区海南‘乾坤地产杯’乒乓球大奖赛,我3:1胜新疆自治区体育局党委书记,获得嘉宾组第二名。打完比赛的印象特别深刻,是自己技术进步了。”

三分手法,七分步伐

打好乒乓球是技能、体能加思想智慧的综合表现,对参与者来说具有特殊的要求。“对于我们这些半路出家的人来讲,我首先要加强步伐的训练。”

董云社向记者介绍自己的练球心得。“乒乓球表面上看是手的运动,但对步伐的要求很高,讲速度,讲爆发力,要充分认识到乒乓球‘三分手法,七分步伐’的重要性,做到手步同练。”记者原本也没想到,乒乓球的练习重点竟在脚上。董云社介绍,如单步、跨步、碎步、交叉步、并步等这些脚上的基础功夫练习必不可少。

“其次,要根据个人的特长,选择好球拍底板和胶皮的配合,我根据自己推球力量大和推球角度好的技术特点,结合自己正手拉球较弱的短处,不断的在实践中更新球拍底板和胶皮,争取实现个人技术与器械的完美融合。”董云社认为,球拍底板和胶皮的更新是乒乓球水平发展到一定程度时,进一步上到新台阶的必然条件。“手中的球拍,正手套胶更替顺序是大蝴蝶、骄猛欧II,到目前多尼克正胶王;反手套胶使用过979长胶薄海绵、979长胶单胶皮,到目前的大维388D-1长胶单胶皮;球拍底板从蝴蝶王、尼塔库马龙,到目前使用的银河T9异质王。”

交流是取得进步的关键

众所周知,乒乓球是一个技术活,熟能生巧,有时间多打几拍是保持最佳技术和良好状态最有效的方法。

于是董云社便经常参加各种乒乓球比赛,在比赛中积累经验,提高自己的水平。

通过比赛经验的积累、练习时间的增加,董云社越发爱上这项运动,也结识了不少球友。在他看来,在一个小圈子大家都比较熟悉,互相了解,看上去他们打得很好。但是参加重大比赛时,遇到其他不同类型的选手,尤其是没有见过面的选手,就不会打球,这就是交流少的原因。“如果不多与不同类型技术和胶皮的人交流,往往就难以突破进步。”

谈到自己提高技术的主要手段,董云社笑言就是找机会和高手对打。“要知道山外有山,人外有人,学无止境,练习和训练时不要过多计较输赢,重点解决技术不足和难点问题。”同时,在打球的过程中多向高手虚心讨教,询问自己的技术不足,询问装备方面的欠缺,这样能够明确提高技术的突破点,明确适合自己特点的最佳装备等,比起自己一点一点的摸索,确实能够少走很多弯路,节省大量的时间和精力。

“我还经常和新疆维吾尔自治区乒乓球队总教练、新疆大学体育系乒乓球专业教授、专业运动员、新疆‘草根球王’,以及新疆铁路局火车头协等高手名家学习交流。”董云社认为,不断向高手学习和请教,是提高技术最有效的捷径。

通过打乒乓球,董云社直言自己得到的最大收获是快乐。“既促进了身心健康,又结识一批志同道合的好朋友。”无论是在工作交流,还是在研究生培养教育等方面,董云社都通过小小的乒乓球建立了良好的沟通渠道,“还能增加创新意识,树立战胜困难、克服困难的信心,达到培养心智、调整心态、寻求解决问题的技术途径的目的,何乐不为?”

艺术速递

演唱会

Always 刘德华中国巡回演唱会2013·北京站

时间:2013.10.30~2013.11.02

地点:万事达中心(原五棵松体育馆)

对于国人来说,刘德华绝对算得上是家喻户晓的名人。1985年就进军乐坛的他,前后共发行了超过50张新歌专辑。如今,在睽违2年之后,作为乐坛劳模的刘德华将再次登上个唱的舞台,为广大歌迷献上他的众多经典名曲。届时,《真永远》、《孤星泪》、《笨小孩》、《忘情水》、《中国人》等一大批脍炙人口的华语金曲连同《独自去偷欢》、《真我的风采》等粤语歌曲会再次唱

响于北京的夜空。

为了让整场演唱会更具看点,刘德华还亲自操刀,构思并创作了一个以分离、相聚和继续恋爱为架构的MV主题故事,以此串联起全部曲目。在演绎这段穿越时空的爱情故事的同时,他还大展舞技,用Hip hop、街舞、现代舞、爵士舞、拉丁舞等多类型的舞蹈跳出更多的戏码,让歌迷们在听歌的同时也能享受“看戏”的感觉。

据悉,为了让歌迷得到最佳的视觉享受,演唱会的制作团队更是斥资8000万元人民币,精心打造了一个全新艺术总监-克里斯托弗·马约于2011年创作的新作《天鹅湖》登上国家大剧院的舞台。

在该版的《罗密欧与朱丽叶》中,劳伦斯神父将成为贯穿始终的主线,故事的起承转合都经由他回述和述说。舞台表现上,编舞者把“手”深植于整个故事中,让它作为整场表演的灵魂。观众会发现,不论是单人、双人还是群舞,手的动作都让人们感受到了罗密欧与朱丽叶之间那矢志不渝的爱情……同样,经典题材《天鹅湖》在龚古尔文学奖的获奖者吉恩·罗奥德的改编和让-克里斯托弗·马约充满现代感的编排下也有了不同的观赏视角和呈现方式,会是什么效果呢,让我们拭目以待。

舞剧

蒙特卡洛芭蕾舞团《罗密欧与朱丽叶》《天鹅湖》

时间:2013.10.23~2013.10.27

地点:国家大剧院

蒙特卡洛芭蕾舞团的前身是20世纪世界上最著名的芭蕾舞团之一——佳吉列夫俄罗斯芭蕾舞团。1909年,这个被认为是现代艺术史上具有不凡影响力的舞蹈团体,在佳吉列夫手下诞生。可惜,随着他的离世,舞团也在1929年解散。直至1985年,在摩纳哥大公国汉诺威公主的主持下,该团才得以重建。

摄影展

《荒木经惟:感伤之旅/堕乐园》摄影作品展

时间:2013.09.24~2013.11.06

地点:上海喜玛拉雅美术馆

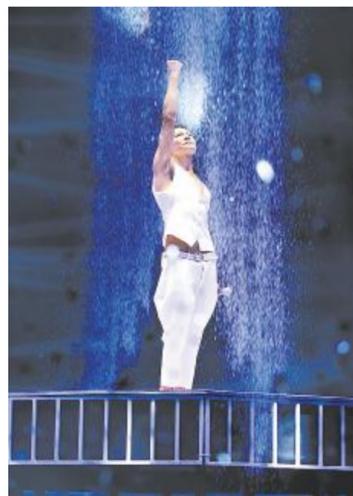
摄影家荒木经惟是日本摄影界的一位奇才,始终因为他拍摄的对象和情色的拍摄方式而颇具争议,然而在那些色彩艳丽的激情和香艳背后,不经意间却还有无尽的忧伤与感怀。

1971年,他携妻子青木阳子旅行结婚,途中拍下了《感伤之旅》系列作品。结婚20年后,荒木经惟又以《冬之旅》系列拍摄了爱妻患病入院至去世期间的时

光,寄托了对妻子深厚的感情与无限的哀思。在之后的《春之旅》系列,荒木经惟则拍摄了妻子去世后一直陪伴着他的爱猫奇洛的离世。2011年,手术康复后的荒木经惟即将永远离开自己与妻子曾经共同生活的旧居,恰逢日本东北部发生地震和海啸,即将远离妻子的旧居和地震中逝去的无数生命,令他满怀双重的哀思。在曾经无数次拍过天空的阳台上,他再一次摆上了玩具和花卉,创作了《堕乐园》,试图重现一个乐园的景象。

本次展览展示的作品始于《感伤之旅》,并以《堕乐园》作为结尾,正是策展人通过这记录荒木经惟与爱妻最真实、最私密的摄影系列,观众将真切领略他的内心世界和他对妻子的无声之爱,体味他所说的“所谓摄影,就是人生”。

栏目主持:辛可



乐坛劳模刘德华将再次登上个唱的舞台



蒙特卡洛芭蕾舞团《罗密欧与朱丽叶》剧照

《感伤之旅》系列作品

七色美粮

安徽省农业产业化龙头企业/安徽省粮食产业化龙头企业
安徽省放心粮油示范加工企业/安徽省十大快餐品牌
安徽省特色快餐名店

一直专注于 养生餐

营养配比 有机生活
4000 365 017

电话:0551-63443148 18909692647 4000-365-017

传真:0551-63438499

地址:安徽省合肥市包河区葛大店工业园

网址:www.huizhouyinxiang.com.cn www.qisemeiliang.com

