

拔河，在运动中感悟团结的力量

——传统体育项目展现新活力④

本报记者 胡婧怡 刘洪超

健身新视野

辽宁鞍钢拔河队女队队长田甜至今还对12年前的一幕念念不忘：2008年5月，全国拔河锦标赛女子组520公斤级决赛，结束哨音响起，她们获得了冠军。场上的替补队员和啦啦队一拥而上，抬着她们欢呼离场。

对田甜和鞍钢拔河队来说，那是一场意义重大的胜利。“这意味着鞍钢拔河队可以站上更高的平台，代表中国参加国际比赛。”田甜说。自2008年起，鞍钢拔河队在全国比赛中共获得90余枚金牌，并代表中国参加2010年、2014年、2016年、2018年世界室内拔河锦标赛，总共夺得8枚金牌。

开动脑筋，找到适合职工特点的技术

鞍钢拔河队前身是1980年组建的鞍钢业余田径队。2006年，鞍钢集团领导考虑到拔河作为职工运动项目覆盖面更大，更能体现钢铁企业职工的力量，便鼓励田径队转型。

“一开始，思想上肯定是不愿转的。干田径的时间长了，业务熟练，队伍也经常在全国各种比赛中拿第一。而换拔河，一切得从头来，所有的技术环节都要现学，怕干不好。”如何带领团队转型，教练闫士安感到了前所未有的压力。2008年以前，鞍钢拔河队取得的最好成绩仅是全国比赛的第四名。

2008年2月底，世界室内拔河锦标赛在意大利举行，这为鞍钢拔河队在世界大赛舞台上近距离学习先进技术提供了机会。闫士安带

核心阅读

拔河为双方各执一绳端进行角力的体育活动，是深受群众喜爱的传统体育项目。鞍钢拔河队组建十几年来，秉承钢铁企业职工勇于创新的精神，开发出适合企业职工特点的拔河技术，刻苦训练，在全国乃至世界大赛中不断创造佳绩，让拔河这一传统项目展现出新的活力。

着相机，把想学的一一记录下来，回国后再细细研究。

拔河是集体竞技项目，两队各出场8名队员，一方将另一方拉过4米距离即赢得比赛。闫士安和教练团队要钻研的就是把最使得上劲的技术找出来。

“当时国内的技术主要是学躺身式拔河姿势，但由于我们队员都是半路出家，跟腱较硬，脚掌压不住地面。”闫士安说，“没有哪一套技术是可以直接照搬就能用的。从意大利回来后，我们在借鉴世界先进技术的基础上开发了板凳式拔河姿势，能够让队员的脚掌完全接触地面，大大增强了摩擦力。”

3个月后，鞍钢拔河队带着新技术参加全

国拔河锦标赛，男队、女队双双获得了冠军。

刻苦训练，不断提升队伍的综合能力

田甜是从七项全能项目上转过来的，十几年的田径训练基础并没让她觉得拔河轻松。“一说拔河，大家都觉得是个趣味项目，其实长时间的发力对体能和耐力要求很高。从开始到结束，4分钟左右的时间，用的是全身力气，最考验运动员的意志品质。”

拔河项目比拼的是团队的综合能力，不仅要拼体力，还要拼智力。拔河比赛中，队员通常按照从高到低的顺序站位，个子最高的在最前面做头绳，体重最大的在最后做尾绳，教练则在一旁指挥。闫士安说，“双方体重基本一样，一开始都会有一段僵持时间。何时进攻就是门学问了，队员在绳上能感受到对手力气大小，教练员在旁边能更全面地观察对手的状态，一旦发现破绽，立即组织进攻。”

在平均年龄28岁的队伍中，今年45岁的田甜是年龄最大的队员，她仍然在比赛中担当头绳或尾绳的重要位置。“虽然我的身体条件跟年轻队员没法比，但我可以比年轻队员练得更多。”田甜说，“年龄的增长，也使我变得更加聪明，我可以用经验更好地帮助团队取胜。”

以老带新，做好拔河项目的梯队建设

2018年，鞍钢拔河队迎来了新老交替的一年。新队员加入后，团队面临的重大问题就

是需要提高默契程度。田甜说，“整个磨合期大概有一年的时间，新队员的身体条件都不错，训练也都很努力，但默契这个事情必须靠时间来强化。”

“头绳、尾绳配合发力，头绳往后一拉，尾绳往下一沉，这绳就过来了。”道理虽是如此，但在赛场上，队员依次排开后头尾相距能达到8米至10米远，如何配合发力，全靠绳上的感觉。闫士安常跟队员们说的一句话就是“8个人拧成一根绳，团队比拼不是比谁最强而是比谁最弱。”

“男子组的比赛和男女混合比赛就不一样，男子的力量虽大，但在4男4女的混合队伍中就要有柔有刚，力量使到一起才行。”鞍钢拔河队男队队长何景彬说。

为了团队的发展，也有队员主动配合调整了在队内的工作。2014年，男队队员李杰从运动员位置退下来，转做裁判和团队宣传。学习新规则、为团队做后勤保障，成为李杰最忙碌的事情。“把规则吃透，就能让团队在比赛中发挥更好。我虽然不能上场比赛，但依然可以为团队做事，这就很开心。”李杰说。

每天下午1点到4点是拔河队雷打不动的训练时间。“这些年，拔河队能不断取得进步，离不开鞍钢集团各级领导的重视和支持，保证了队伍的训练时间和训练条件。”闫士安说。

“比赛有输有赢，从领奖台下来的一刻，这场比赛就结束了，但技术的改进和积累不能停。”鞍钢拔河队获得了多项全国冠军、世界冠军，但闫士安的压力却并没有变小，“在国内比赛我们是鞍钢拔河队，在国际赛场上我们是中国队。拔河是传统体育项目，我们要在比赛中显示中国工人团结的力量。”

团体坛观澜

努力过便不后悔，经历过就有收获。拥有一颗不甘平凡的心，勇于做出改变，这样的人生更充实

为勇于改变点赞

刘硕阳

日前，男子110米跨栏名将谢文骏从上海来到北京训练，继续为东京奥运会做准备。2019年，他的竞技状态很好，不仅时隔多年再创个人最佳成绩，又在世锦赛中获得了第五名。这一系列佳绩的取得，与他主动选择改变密切相关。

2016年里约奥运会之后，谢文骏下决心“跳出舒适圈”，由八步攻栏改为七步，重新打磨自己的技术动作和比赛节奏。这样的改变无疑是困难的，他离开了跟从多年的教练和熟悉的环境，远赴国外“求学”。技术上，“八改七”意味着推倒重来，用他自己的话说，就是习惯了右手写字的人突然被要求改用左手。

这句话是否听上去有些耳熟？2015年，短跑名将苏炳添也是如此形容自己刚刚更换起跑脚时的感受。改变恰恰就意味着难受和不适，因此更需要胆识和魄力。无论是苏炳添还是谢文骏，两位中国田径名将都是自己主动提出改变，既然是“跳出舒适圈”，困难和挫折自然是少不了的。刚开始的时候，苏炳添甚至跑不过一同训练的国外女选手，而谢文骏更是在改变过程中遭遇伤病。如果没有当初的坚定，如今他们的成功几无可能。

改变要求对各自领域的悉心分析与精准研判。无论是改变起跑脚还是“八改七”，都是专业的技术活。正所谓“开弓没有回头箭”，关乎运动生涯的大事，更要慎之又慎。苏炳添在做出改变决定之前，向多位专家、教练征询过意见，这份细心同样不能缺。

其实，无论是谢文骏还是苏炳添，即使当初没有选择改变，他们也是受人尊敬的全国冠军，甚至是亚洲冠军。也正因为如此，选择改变更难能可贵，因为这代表着不甘平凡和不服输。众多运动员中，不是每一位都能像苏炳添一样收获成功，不能取得理想效果也是常见的事。

相应地，无论是否成功，改变的勇气更应该受到尊重。对足球运动员来说，出国踢球也是一种改变。近年来，远赴海外踢球的球员中，有人仍在坚守，有人则选择回归。努力过便不后悔，经历过就有收获。拥有一颗不甘平凡的心，勇于做出改变，这样的人生更充实。

本版责编：塔怀咏 唐天奕 史哲

2020中国攀岩速度系列赛首站举行

本报北京8月17日电（记者王霞光）2020中国攀岩速度系列赛首站于15日至16日在山东青岛莱西举行。来自山东、山西、湖南、西藏、湖北、江西等代表队的近百名攀岩选手参赛。

本次比赛项目分为个人男子、女子标准速度赛和团体男子、女子速度接力赛。经过

激烈角逐，湖南七星山攀岩国训队的龙金宝、邓丽娟分别夺得男子标准速度赛和女子标准速度赛冠军。冀粤联队、湖南七星山国训队、江西攀岩国训队分别夺得女子速度接力赛前三名；男子速度接力赛前三名分别为湖南七星山攀岩国训队、山东青岛莱西海氏海诺攀岩队和陕西攀岩俱乐部男一队。

斯诺克世锦赛奥沙利文夺得冠军

本报北京8月17日电（记者李硕）当地时间8月16日，2020斯诺克世锦赛在英国谢菲尔德的克鲁斯堡剧院落幕。英国名将奥沙利文以18:8战胜首次闯入世锦赛决赛的凯伦·威尔逊，捧得个人第六座世锦赛冠军奖杯。夺得第六个世锦赛冠军后，奥沙利文追

平了戴维斯和里尔顿，距离亨德利7个世锦赛冠军的纪录只差一步。

根据世锦赛落幕公布的最新世界排名，共有5名中国斯诺克选手排在世界前三十二位，其中丁俊晖排在第十二位，颜丙涛排在第十五位，周跃龙、赵心童和肖国栋分列二十五位、二十九位和三十一位。



西安高新区 勇立潮头育新机 真抓实干开新局

基础更稳

“三个经济”持续推进 经济回升向好势头强劲

2019年底，西安高新区发布《“贯彻新发展理念，推进三个经济发展”三年工作方案（2020—2022年）》，制定了大力发展“三个经济”路线图，出台了22项举措，确定了50个重大项目，全力推动“三个经济”的融合聚变、发展壮大。西安高新区按照“构建内陆地区效率高、成本低、服务优的国际贸易通道”的要求，大力推进长安中心、西高新至天桥高速公路、有轨电车试验线等重点项目；发力“新基建”，使区内5G基站建设数量位居西安市首位，并成功获批西安市首批数字经济示范区。

今年上半年，西安高新区“流动经济”的发展亦见成效，经济发展更加“外向”。下半年，西安高新区将进一步突出创新性、外向型、数字化，加快以长安中心为重点的大交通建设、以综保区为重点的大通道建设、以数字经济产业园为重点的大数据建设，打造内陆改革开放高地。

动力更强

先进制造业硬核支撑 创新发展动能加快集聚

今年3月中旬，三星西安工厂二期一阶段项目生产的高端存储芯片

正式下线上市，产品远销海外；比亚迪电子与小米全面合作，每月手机产量达到300万部。

作为西安市“十项重点工作”的重要内容，先进制造业被置于西安高新区经济社会的核心位置。上半年，西安高新区共承担63个市级重点建设项目，总投资达2481.12亿元，在建项目34个，年度计划投资451.55亿元，完成投资320亿元，占年度计划投资的71%。在一系列重大项目的顺利推进下，西安高新区上半年固定资产投资连续6个月保持高速增长，同比增速达35.1%，有力拉动了经济恢复高速增长。

后劲更足

营商环境持续优化 市场主体活力加速释放

西安高新区把优化提升营商环境作为统筹疫情防控和经济社会发展的关键一招，让良好的营商环境成为企业的坚强后盾。今年上半年，西安高新区持续深化审批服务改革，在全市首创政务服务跨区通办，全市首家行政审批中介超市建成投运，审批材料精简、时限压缩。持续减税降费、减租降息，确保国家和省市各项纾困措施直达企业。大力强化金融支持，发展普惠金融，有效缓解企业特别是中小微企业融资困难，实现直接融资117.16亿元。

1—6月，西安高新区签约重点项目88个，总投资3301.65亿元。其中

投资50亿元以上项目22个、100亿元以上的项目8个，预计实际引进内资605亿元，为下半年经济发展积蓄了强劲动能。

花开全国

硬科技影响持续扩大

5年来，西安高新区充分发挥作为硬科技策源地和提出者的优势，不断深化硬科技理论研究，强化宣传，发布硬科技白皮书、举办硬科技创新大会，推动硬科技影响持续扩大。

今年6月15日，西安高新区召开创建硬科技创新示范区启动大会，发布了《西安高新区创建硬科技创新示范区建设工作计划》，从宏观布局上明确了高新区硬科技发展战略、路线图，提出到2025年建成具有全球影响力的硬科技产业高地，培育1—2个万亿级产业集群，产业规模达到2万亿元，并全面启动创建国家级硬科技创新示范区，努力将西安高新区建成世界一流科技园区。

西安高新区以“面向世界科技前沿、面向国家经济主战场、面向国家重大需求”作为推进硬科技的根本方向，瞄准光电芯片、精密制造、生物医药、商业航天等领域，培育了一批填补国内空白的硬科技企业。

数据来源：西安高新区管委会