

退而不休的陆元盛——

心一直没有离开乒乓球场

本报记者 孙龙飞



2005年4月25日，陆元盛在上海体育馆带队进行赛前训练。影像中国

变，要想掌控局势，就不能在平时的训练中按部就班、随大流，要自己钻研教练教不到的东西，练就自己的‘绝活’，做到‘人无我有，人有我精’。”

投身群众体育 传播乒乓快乐

做运动员和教练的时候，陆元盛一门心思的都是怎样在竞技场上打胜仗。放下教鞭后，他投身群众体育，想让更多人体会到乒乓球带来的快乐。从握拍到如何发力，从步伐移动到怎样拉出高质量的弧圈球，只要乒乓球爱好者有需求、有问题，陆元盛都会耐心解答。教人两招，他乐在其中。

创办于2007年的中国乒协会员联赛已逐渐发展成为国内影响力很大的业余乒坛盛会，陆元盛常常到场支持。人们对乒乓球运动的学习热情让陆元盛很兴奋，他动员更多退役世界冠军深入群众，共同推广乒乓球运动。

在陆元盛眼中，乒乓球是可以随时随地进行的运动，手机、锅铲、平底锅……万物皆可“乒乓”。因此，他发起并推广“手机乒乓球”打法，并和乒坛名宿徐寅生、中国乒协主席刘国梁、世界冠军乔红等人进行过多次精彩的手机乒乓球挑战赛。

受此启发，一场手机乒乓球挑战赛2020年11月在上海举行。手机代替球拍，选手之间的差距陡然变小了，业余爱好者也有了叫板专业高手的机会。由于手机屏幕少了胶皮的摩擦，旋转系数下降，看着是有机会有高球猛扣可能出台，选手们的适应过程也为比赛增加了奇妙的“化学反应”。

去年，国乒队员在卡塔尔集训期间进行的手机乒乓球挑战赛走红网络。“国乒教你用手机打乒乓球”的话题备受关注，网友点赞的同时也纷纷晒出自己居家打乒乓球的视频，快乐在小球的来回之间不断传递。“这种乐趣能把乒乓球爱好者们紧紧地联系在一起。”陆元盛说。

传授孩子球技 培养未来人才

1959年，容国团在第二十五届世乒赛上为新中国夺得第一个世界冠军，国人对乒乓球有了特殊的情感。上世纪60年代陆元盛上小学时，乒乓球是风靡全国的运动。“那时候我每天都要带着球板，只要课间铃声一响，就冲出去打球，人多就摆擂台，输了的下来，大家对乒乓球都有浓厚的兴趣。”

陆元盛发现，如今的乒乓球爱好者五六十年代的居多。“我们小时候打球尽管条件有限，也玩得津津有味。现在的孩子学业压力大，打球少了。”

贫瘠的土壤开不出美丽的花，只有吸引更多孩子从小打乒乓球，才能夯实基础。陆元盛说：“父母、长辈带着孩子，陪着练、教着打，是个很好的途径。”

厚实的人才储备是国乒持续发展的重要力量。为完善中国乒乓球人才培养梯队建设，中国乒协于2020年开始组建国家青少年集训队（11—14岁）和国家少儿集训队（7—10岁），有13887名青少年运动员参与了第一阶段选拔。陆元盛认为，国青、国少集训队的组建为所有适龄儿童青少年提供了实现梦想的舞台。

2019年11月，陆元盛到全国青少年乒乓球训练营观摩，并为小球员们传授发球、接发球等多项技术要领。为孩子们点拨，被陆元盛视为一件格外有意义的事，因为年龄越小的孩子可塑性越强，“他们会在心里琢磨，回去反复练习，也许一个小动作的改变，就能对他提高球技产生很大帮助。”

这些年，退而不休的陆元盛没有停下追逐乒乓球脚步，他的行动既温暖了无数乒乓球爱好者的内心，也鼓励和引导了更多孩子爱上乒乓球。

关注深耕基层的老教练②

团体坛观澜

对健康和生活品质的重视，助推着全民健身热潮。赛事活动是推动全民健身的重要抓手，让更多赛事办到群众身边，易于参与，便于组织，顺应了群众的需求

“我们的奥运会，我们的嘉年华”，武汉市民这样称呼武汉全民健身运动会。将体育带到人们身边，激发起更多人参与运动的热情，全民健身运动会越办越红火，全民健身热正在各地持续升温。

2020年年底，武汉全民健身运动会落幕，这项活动历时近半年、参与者近百万，也是武汉解除离汉通道管控以来规模最大的运动会。历经磨难的武汉人以更昂扬的态度、更快乐的心情，投入到这场“家门口的运动会”中。

现在，对健身的热情已扩展到各年龄层。校园里开设了“花式”体育课，家长重视培养孩子的体育特长；青壮年中兴起了马拉松热、滑雪热等，羽毛球、乒乓球、篮球、足球等项目也有不少爱好者；老年人对广场舞、太极拳等热情不减，公园、广场上，到处可见他们活跃的身影。

对健康和生活品质的重视，助推着全民健身热潮。但如何保持、推进这股“健身热”并不简单。全民健身需求增加了，体育场地建设必须跟上。目前，武汉市已建有2.2万余个体育场地，人均场地面积达2.13平方米，正从“15分钟健身圈”向“12分钟健身圈”迈进。不过周末等高峰时段，体育场地还存在结构性紧缺。

过去，许多上班族以健身房作为健身首选地。现在，越来越多的人选择户外运动，健身的多元化选择，也需要场地、活动、组织等不断丰富。2020年武汉全民健身运动会除增设传统项目之外，还增设了皮划艇、风筝、钓鱼、攀岩等多个户外新项目。

全民健身活动的推广，也需要更多专业指导，不断壮大的社会体育指导员队伍，会有更多用武之地。赛事活动是推动全民健身的重要抓手，让更多赛事办到群众身边，易于参与，便于组织。武汉全民健身运动会受到越来越多的欢迎，正是因为顺应了群众的需求；继续发展壮大动力，也来自于将发展的“根系”伸向火热的

全民健身热需要持续「加温」

田豆豆

核心阅读

执教国家队期间，陆元盛曾培养出丁松、王楠、张怡宁等乒乓球国手。退休后，指导年轻球员、鼓励业余爱好者、推广乒乓球运动……陆元盛用行动温暖了乒乓球爱好者的内心，也鼓励和引导了更多孩子爱上乒乓球。

“学打乒乓球，任何时候开始都不算晚！”中国女乒前主教练陆元盛热情地鼓励新朋友打球，“在家用光板对着墙打，练到连打100下不掉球，你就可以上球台了！”随身携带乒乓球是他的习惯，拿上球拍就能随时随地比划起来。

2005年卸任中国女乒主教练后，陆元盛的心一直没有离开乒乓球场，不论是指导年轻球员、业余爱好者，还是向群众推广乒乓球运动，他忙得不亦乐乎，希望让越来越多的人感受到乒乓球运动的快乐。

关注年轻球员 鼓励突破创新

河北正定国家乒乓球训练基地被誉为乒乓球冠军的摇篮，这里也是当年陆元盛带领中国女乒常来集训的地方。退休后，陆元盛偶尔还会回到这个熟悉的地方，看到年轻运动员进行削球训练，他会忍不住上前指导。当年，他就是这样手把手地辅导中国女乒队员，培养出了王楠、张怡宁等奥运冠军。

放眼如今的世界乒坛，竞争格局愈发激烈，但陆元盛认为，对手的冲击有利于打磨国乒队员“不到最后一刻绝不放弃”的顽强意

快乐运动 开心成长



1月14日，在贵州省仁怀市实验小学，小学生在玩民间“角力”游戏。近年来，仁怀市中小学校组织开展翻花绳、角力、跳皮筋等民间游戏活动，让学生们感受传统游戏的乐趣，愉悦身心，增强体质。

陈勇摄 (人民视觉)

澳大利亚东部时间1月13日晚，2021年澳大利亚网球公开赛结束了资格赛的争夺，16名选手获得了进入正赛的资格。

随着喜悦和最佳境在女单资格赛决胜轮中败北，参与资格赛的中国队选手全部出局，与澳网正赛擦肩而过。

作为四大满贯“揭幕战”的澳网是亚太地区唯一的大满贯赛事。澳大利亚与中国时差少，每年的比赛又往往赶上春节假期，所以澳网一直受到中国球迷的关注和喜爱。

从李娜拿下亚洲选手的澳网首冠，到王蔷鏖战3盘击败小威，中

澳网正赛，我国参赛选手多是“老面孔”

中国网坛，期待更多新生力量

新华社记者 郝亚琳

“金花”们在澳网赛场上贡献了不少被球迷津津乐道的“名场面”。中国女队在澳网收获的大满贯冠军最多，墨尔本公园堪称中国“金花”的福地。因此，每年中国队在澳网的亮相都备受关注。

从今年的情况来看，还是有参赛经验的“老面孔”居多。据澳大

利亚网协此前发布的消息，张帅将继续搭档澳大利亚老将斯托瑟出战女双。两人曾夺得2019年澳网女双冠军，此次再度携手能否重现辉煌值得期待。

王蔷、郑赛赛、朱琳和王雅繁凭借其世界排名也拿到了今年女单正赛资格。王蔷在去年澳网赛

场上击败小威挺进16强，刷新了赛会个人最好成绩。换了新教练的王蔷此前表示，将调整好状态，争取打好澳网。朱琳、郑赛赛和王雅繁的大满贯战绩基本都止步于第二轮，如果能在今年的澳网赛场上再进一步，也将是个人职业生涯的突破。

今年凭借亚太外卡跻身澳网女单正赛的中国小将王曦雨，近几年开始进入成人赛场。她此前在青少年赛事中的成绩相当亮眼，曾获得2018年美国青少年组比赛女单冠军，还进入了同年澳网青少年组女单八强，温网青少年组女单半决赛。如果今年在正赛中能闯过首轮，将是中国“00后”选手在大满贯单打赛场上的一大突破。

由于张之臻、李喆都遗憾止步资格赛第二轮，今年澳网男单正赛将没有中国男选手的身影。相比之下，男单赛场的情况再次凸显出中国男子网坛亟待新生力量崛起。

国家体育总局体操运动管理中心 将大力推进蹦床项目标准化

据新华社北京1月14日电（记者卢明晨）据国家体育总局体操运动管理中心14日消息：2021年蹦床项目竞赛和推广工作研讨会日前在京召开，明确2021年将加大力度推进蹦床项目标准化工作的展开。

此次研讨会旨在对今年重点落地内容进行明确，通过对新时期蹦床项目推进过程中有效实践经验的分享，为新时期蹦床项目竞赛和推广工作的推进提供行动指导。为整合各方社会资源，推广全国竞技蹦床和大众蹦床的赛事和活动信息，体操运动管理中心蹦床部也正式发布了《2021年全国蹦床项目赛事和活动指南》。

国家体育总局体操运动管理中心主任缪仲一表示，目前蹦床项目竞赛和推广工作处于新时期新起点，蹦床项目要在承担东京奥运会夺金任务的同时，履行好健康中国、体教融合、体医融合服务的义务。同时，大力推进蹦床标准化工作，推动社会力量参与，紧跟时代发展步伐，通过竞赛产品、训练产品体系创新，满足人民群众日益增长的体育文化需求和健身需求。

目前蹦床项目赛事与群众体育项目赛事发展差距较大，国家体育总局体操运动管理中心蹦床部主任贾伍华表示，2021年要全面提升蹦床赛事的现场体验，引入市场资源，将蹦床赛事推向更多群众。以大众蹦床技术等级体系和蹦床操项目为抓手，促进地区蹦床项目的体教融合。此外，2021年还将加大力度推进蹦床标准化工作，制定和完善我国蹦床项目标准化发展规划和政策。

研讨会交流互动后，国家体育总局体操运动管理中心副主任袁守龙表示，“十四五”时期，要抓好、抓实、抓牢奥运备战，抓好教练和运动员队伍建设的同时，推动中国蹦床协会化改革，不断推进中国蹦床项目运动的社会化发展。通过蹦床学院、特色学校的建设，拓展蹦床项目的发展渠道，做好蹦床项目的推广，扩大蹦床项目人口基数，探索中国蹦床社会化发展之路。

法国超级杯

巴黎圣日耳曼队夺冠

据新华社巴黎1月13日电（记者肖亚卓）凭借伊卡尔迪和内马尔的进球，巴黎圣日耳曼队在13日晚进行的法国超级杯决赛中以2:1击败马赛队，连续第八次获得该项赛事冠军。

值得一提的是，这也是巴黎圣日耳曼队新任主帅波切蒂诺个人执教生涯的首个冠军头衔。“来到球队才10天，这仅仅是我带队的第三场比赛，就碰上了我们最重要的对手，还在一场决赛里，胜利是最重要的。”波切蒂诺在赛后接受采访时说，“这只是开始，我相信随着时间越来越久，我们能更加了解，取得更大的进步，因为这是一支非常有实力的队伍。”

第三十九分钟，伊卡尔迪接迪玛利亚传中头球攻门被扑，随后补射得手为巴黎圣日耳曼队取得领先。第八十五分钟，伊卡尔迪造点，伤愈复出的内马尔点球破门为巴黎圣日耳曼队扩大了领先优势。第八十九分钟，托万助攻帕耶为马赛队扳回一球。