

游泳世锦赛开赛以来,中国队表现出色

泳池勇争锋 选手展风采

本报记者 孙龙飞

当地时间6月18日,为期16天的国际泳联第十九届世界游泳锦标赛在匈牙利首都布达佩斯开幕。本届世锦赛游泳和花样游泳的比赛在前半段进行,跳水则从6月26日开始成为后半程的主角,公开水域和水球比赛穿插其中。截至当地时间22日,中国队获得花样游泳项目2金1铜,游泳项目1金3铜,运动员的表现有突破、有惊喜,也有遗憾。

花样游泳屡屡突破

中国花样游泳队是一支亚洲劲旅,在世锦赛中屡屡摘银,曾在2017年布达佩斯世锦赛上夺得一枚自由组合金牌。这一次,花游姑娘们再次向金牌发起冲击。

当地时间6月19日,中国队双胞胎姐妹王柳懿/王芊懿夺得双人技术自选冠军,为中国队摘得本届世锦赛首金。这也是中国花样游泳队夺得的首枚奥运项目世锦赛金牌。为中国队取得开门红,姐妹俩格外欣喜。王柳懿去年因伤错过东京奥运会,留下遗憾,但王柳懿说:“我们的心一直是在一起的”。她们在训练和比赛中相互鼓励,终于圆梦世锦赛舞台。

双人项目夺冠后,中国队延续良好状态。当地时间6月21日,集体技术自选决赛,8名选手伴随《我爱你中国》的悠扬旋律,演绎以“追梦”为主题的作品,最终获得94.7202的全场最高分。中国花游队自1983年建队以来,首次获得奥运集体项目世锦赛金牌。

“我们的对手就是自己。我要求队员

核心阅读

截至当地时间22日,中国队获得花样游泳项目2金1铜,游泳项目1金3铜,运动员的表现有突破、有惊喜,也有遗憾。当今世界泳坛的竞争态势日趋年轻化,要想在竞争中占据一席之地,中国游泳运动员还需继续打磨技术,勤练多赛。

做好自己,全力以赴。”中国花游队教练组组长张晓欢说:“今天我们把在新老交替、克服困难的这7个月里艰苦训练的成果展示出来,对得起过去这段时间的努力。今天这套动作表现出姑娘们的爱国情怀,我们向祖国交上了一份满意的答卷。”

20岁的男子选手石浩琦和同龄搭档张依瑶,在花样游泳混双技术自选决赛中夺得铜牌。混双项目2015年进入游泳世锦赛,让更多男子选手能在花游项目上展现力与美。2017年,石浩琦搭档盛姝雯代表中国队首次亮相世锦赛,最终获得混双自由自选第八名。2019年光州游泳世锦赛,石浩琦/张雅怡获得混双技术自选项目第五名。

泳池较量精彩连连

尽管有一些高水平选手没有参加本届世锦赛,但泳池里的竞争依然激烈。开赛以来,已有两项世界纪录和多项赛会纪录、世界青年纪录被刷新。中国运动员也在与高手的比拼中不断刷新最好成绩。

女子200米自由泳决赛,中国队杨浚瑄和汤慕涵并肩作战,前者曾在上届世锦赛该项目创下世界青年纪录,后者则在去年陕西全运会上刷新了杨浚瑄保持的全国纪录。决赛中,杨浚瑄很好地保持了游进节奏,最后50米她顶住了旁边泳道选手的冲击,以1分54秒92的成绩率先到边,为中国游泳队拿下首金。汤慕涵则从第八一路追到第三,收获了自己的首枚世锦赛奖牌。

细节决定成败。杨浚瑄在赛后表示,赛前没有过多关注结果,唯一想法是把转身等技术细节做得更好一些。“和高手的差距主要是在细节上,这次后半程追上来,在速度和耐力上都做得不错。”杨浚瑄说。

中国游泳的另一冲金点是东京奥运会女子200米蝶泳冠军张雨霏,第四次参赛的她,原本渴望用金牌补上自己200米蝶泳大满贯(奥运会、长池和短池世锦赛金牌)的最后一块拼图。决赛中,张雨霏在前100米保持领先,后半程开始掉速,最终以2分06秒32摘得铜牌。此前,张雨霏在女子100米蝶泳项目上也获得铜牌。

原定今年上半年举行的全国游泳冠军赛、锦标赛以及9月举行的杭州亚运会延

期,中国游泳队的备战节奏受到影响。出征世锦赛前,不少运动员的状态尚未调整到最佳,但他们依然全力以赴、顽强拼搏。张雨霏说,希望调整好训练和比赛节奏,保持竞技水平,再创佳绩。

小将发挥可圈可点

前50米排在第七,后50米的分段游速冲到第一,在男子100米自由泳决赛的“飞鱼大战”上,中国队17岁小将潘展乐发挥出色,以47秒79的成绩位列第四,距离站上领奖台仅差了0.08秒。

7年前的俄罗斯喀山游泳世锦赛上,宁泽涛以破亚洲纪录的成绩夺冠。如今,潘展乐成为又一名闯入男子100米自由泳决赛的中国选手。难能可贵的是,他连续两次游进48秒,半决赛以47秒65的成绩追平了宁泽涛创造的全国纪录。

尽管没能收获奖牌,但潘展乐很珍视这次历练的机会。“在这样的世界大赛中和高手过招,感觉很好。和我在去年全运会上的成绩相比,这次半决赛快了1秒,刷新了个人最好成绩。”潘展乐说。

值得一提的是,本届游泳世锦赛目前两项新诞生的世界纪录,都是由00后选手创造的——意大利队21岁的切孔打破男子100米仰泳世界纪录,匈牙利队22岁的米拉克打破了自己保持的男子200米蝶泳世界纪录。当今世界泳坛的竞争态势日趋年轻化,要想在竞争中占据一席之地,中国游泳运动员还需继续打磨技术,勤练多赛。

团体观澜

如何让校园体育更加活跃,让体育成为青少年成长的“标配”?深化体教融合已成各方共识,正在不断向纵深推进。建设体育强国、健康中国,体教融合之路,必定越走越宽广。

暑期将至,许多家长把健身锻炼列入了孩子的假期计划,游泳、羽毛球、网球、篮球……多样的选择,映射的正是青少年体育不断增长的需求。一方面,希望孩子能有个健康的身体、快乐的童年;另一方面,体育中考提高分值比重等,也推动着家长们转变思路。

如何让校园体育更加活跃,让体育成为青少年成长的“标配”?深化体教融合已成各方共识,正在不断向纵深推进。

不难发现,体育中考正占据越来越重要的位置。在全国普遍推行体育中考的基础上,部分省份加大了体育分值。云南省将体育中考总分提高至百分,去年北京市教育局发布的体育中考方案更加精细化,将乒乓球、羽毛球、体操、游泳等项目纳入中考选项,得到家长称赞。这些举措都在释放积极的信号,从“健康第一”的理念出发,为孩子们营造全面发展的良好环境。

爱运动是孩子的天性。体育运动多种多样,孩子总能找到自己喜爱的项目。但是,许多学校由于师资、场地等限制,很难全面满足学生的个性化体育需求。今年5月,湖北省体育局、教育厅联合印发《湖北省体教融合示范区建设实施方案》,要求12个试点县(市、区)与湖北省体育局篮球排球管理中心等12个体育单位联合,借助体育专业人才充实师资力量、共享专业体育场地,以弥补校园体育的短板,不失为一个可行的方法。

让体育的种子扎根校园,还要积极开展面向全体学生、多种多样的体育竞赛活动。在深化体教融合的过程中,教育部门可与体育部门合作,整合场地、教练、裁判等专业资源,组织中小学生常态化体育竞赛;另一方面,体育部门也可以从校园赛事中遴选有潜力的“未来之星”,逐步走上专业竞技体育的道路,可谓一举两得。

建设体育强国、健康中国,体教融合之路,必定越走越宽广。

让体育成为青少年成长的「标配」

田豆豆

游泳世锦赛花样游泳

王柳懿/王芊懿夺得双人自由自选冠军

当地时间6月23日,王柳懿/王芊懿在比赛中。

当日,在匈牙利布达佩斯进行的2022年世界游泳锦标赛花样游泳双人自由自选决赛中,中国选手王柳懿/王芊懿夺得冠军。

新华社记者 郑焕松摄



携手共创美好世界

中国奥委会举办奥林匹克日活动

本报北京6月23日电(记者陶相安)6月23日是国际奥林匹克日。为弘扬奥林匹克精神、推广奥林匹克运动,中国奥委会自6月8日起通过线上方式开展第三十六届奥林匹克日活动。

本届奥林匹克日活动以“携手共创美好世界”为主题,邀请奥运冠军、世界冠军和体育名将在云端向网友发出运动接力挑战,为奥林匹克日送上祝福,带动民众在运动中感受奥林匹克的精神和魅力。

据了解,活动上线16天以来,共有近百位奥运冠军、世界冠军和体育名将参与,话题累计阅读量超12亿,视频播放量超6亿次,还吸引超过20万人线下自发参与。广大体育爱好者纷纷加入活动,共同传递奥林匹克精神,践行“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言。

本届活动还与公益事业相结合。根据在有关平台举办的“奥林匹克日全民健身公益挑战赛”的最终参赛人数,中国奥委会将向山西繁峙、代县和贵州织金的中小学分别捐赠价值16万余元的体育器材和用品,支持当地青少年体育和奥林匹克事业发展。

国际奥委会于1948年设立奥林匹克日,旨在纪念现代奥林匹克运动的诞生,同时号召更多人加入到体育运动中来。自1987年以来,中国奥委会积极响应国际奥委会号召,已连续36年开展不同形式活动。

国际象棋世界冠军候选人赛

丁立人第五轮弈和拉贾波夫

本报北京6月23日电(记者郑轶)北京时间23日凌晨,2022年国际棋联世界冠军候选人赛在西班牙马德里结束第五轮争夺,中国名将丁立人在胜势局面下功亏一篑,最终弈和阿塞拜疆棋手拉贾波夫。5轮战罢,丁立人4和1负暂积2分。

这是丁立人第三次参加世界冠军候选人赛。近两年来,虽然他参加的线下赛事不多,但网络赛事从未中断,而且战绩颇为抢眼。目前,丁立人的等级分高居世界第二,此次以头号种子出战候选人赛,被视为最有希望脱颖而出的棋手。

本届候选人赛仍为8人14轮双循环赛,争夺向世界棋王卡尔斯森挑战的资格。前5轮比赛过后,俄罗斯棋手涅波姆尼亚奇2胜3和积3.5分领跑积分榜,美国棋手卡鲁阿纳1胜4和积3分暂列次席。

三人篮球世界杯小组赛

中国男队前两场比赛接连负于强队

本报北京6月23日电(记者陶相安)北京时间22日,在比利时安特卫普进行的国际篮联三人篮球世界杯小组赛中,中国男队前两场比赛先后负于荷兰男队和拉脱维亚男队。

首场比赛,面对两届世界杯银牌得主荷兰男队,中国男队在开局阶段迅速进入状态,以4:1取得领先。此后被对手连续造成犯规,面对高强度的对抗,中国男队进攻手感下降,以15:21负于对手。第二场比赛,中国男队对阵东京奥运会冠军拉脱维亚男队,最终以6:22失利。

6月24日,中国男队将迎战小组赛另两个对手波兰男队和日本男队。根据规则,4个小组中排名首位的球队将直接进入八强,小组第二、第三名需通过附加赛争夺剩余4个晋级名额。

本版责编:塔怀扬 唐天奕 杨笑雨

社会体育指导员全保民——

“希望用我的专业知识,让更多人爱上运动”

本报记者 季芳

我们的新时代

早晨7点多,全保民换上运动服,架好摄像机,像往常一样开始了他的健身直播课,在线上 and 众多体育爱好者一起,开启快乐的健身活动。

全保民是北京的一名国家级社会体育指导员,从事全民健身志愿服务已有10多年。他说:“希望用我的专业知识,让更多人爱上运动。”现在,他又跟上潮流,积极利用网络平台开展线上公益教学,累计已超过300小时,成为深受体育爱好者欢迎的“全老师”。

投身体育热潮,服务大众健身

这些年的周末和节假日,全保民几乎都在健身志愿服务中度过。他说:“越到周末和节假日,健身的人越多,我就越忙。”帮助别人的同时,他也有自己的收获:“有一次在西藏,培训班结束后,学员们送的哈达多得根本拿不下。得到大家的认可,我特别开心。”

10多年来,全保民到过国内60多座城市进行健身指导。分享自己所思所学的同时,他也深切地感受到,体育在人们日常生活中的作用日益显现。“群众的运动热情越来越高,人们的获得感、幸福感越来越强了。”他说。

全保民和全民健身结缘,还要从2008年北京奥运会说起。那一年,他从北京体育大学民族传统体育(武术)专业毕业,近距离感受着“奥运之城”的氛围。他回忆说:“街头巷尾,进行体育锻炼的人特别多,大家的运动热情被点燃了。”他将所学运用到全民健身事业之中,有了自己的“用武之地”。

2009年8月8日,全国首个“全民健身日”,约3.4万人在北京奥林匹克公园景观大道进行太极拳表演,全保民和他的队员们就在其中。回忆起当时的情景,全保民觉得很开心也很自豪:“大家参与的积极性很高,但很多人的动作不标准,我正好可以帮助他们。”

这段经历激发了全保民更大的热情。从那之后,他利用更多的业余时间深入街道社区,指导大家练习太极拳、太极扇等。他也格外重视专业知识的更新,考取了国家级社会体育指导员证书,以便更好投入到全民健身志愿服务中去。

创编视频教材,热心项目推广

进行线下教学的同时,全保民还创编拍摄了30余套太极拳、太极扇、太极伞等项目的视频教材,制作发表了30余篇技能分解教学图文,并执笔编写、示范《吴式太极拳段位制》教材。“期待能系统地总结、交流自己这些年的所思所学,帮助更多人参加健身锻炼。”他说。

大学期间,全保民还喜欢上了柔力球运动。经过不断钻研,他成了这项运动的专家,并接受国家体育总局有关部门的邀请,常常参与太极拳、柔力球等项目的创编和示范。他将柔力球套路动作从最初的8式创编至现在的56式,从易到难形成一个系列,更有利于项目推广。

“我们每年都会推出几套新编的套路,根据项目发展制定新的技术标准,让群众健身有更多选择。”全保民说。

2020年,北京市柔力球协会成立,全保民担任秘书长,从指导教学到制定技术标准,他极其热心地推广这项运动。他还特意组织创编了“迎冬奥”系列柔力球套路,为北京冬奥会冬残奥会营造浓厚的氛围。

不断总结经验,提高指导水平

随着人们健身意识的增强,参与全民健身的人群不断壮大。“现在热爱运动的中青年越来越多,他们的需求更加多元化,要求也更高。”全保民说。

2014年,全民健身上升为国家战略。随后,《“健康中国2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》《全民健身计划(2021—2025年)》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等文件相继出台,全民健身事业蓬勃发展。

随着全民健身体系建设越来越完善,全保民觉得“社会体育指导员队伍建设也更加需要系统化,重培训也要重实践指导。”见到一些好的经验做法,全保民会认真记录下来。2019年,他参加了国家体育总局社会体育指导中心组织的调研活动,参观了安徽阜阳市两个街道的社会体育指导员站点,体验了当地的农民趣味运动会,他印象深刻:“如何让大家带着兴趣和热情学,这是一个课题。通过和同行们的交流,我受到不少启发。”

这些年,在全保民的身边,体育爱好者、体育教师、优秀运动员、体育科研人员等纷纷加入全民健身志愿服务行列,社会体育指导员队伍越来越壮大。据悉,截至2021年底,国内获得技术等级证书的社会体育指导员超过270万人,他们以辛勤的工作为大众科学健身提供指导和帮助。“我就是其中的一员,作为体育强国建设的一线工作者,我深感自豪。”全保民说。