

男子短跑运动员苏炳添——

为了0.01秒的提升,付出100%的努力

本报记者 刘硕阳

奋斗者正青春

北京时间5月19日,国际奥委会正式宣布,中国男子4×100米接力队递补获得东京奥运会铜牌。作为中国队的主力选手,短跑名将苏炳添在自己的第三次奥运之旅中终于收获了一枚宝贵的奖牌。他通过视频发表“获奖感言”:“这枚奥运奖牌属于全部中国短跑人!”

从2015年首次闯入10秒大关,到东京奥运会男子100米半决赛跑出9秒83,进入决赛。在追求卓越的道路上,33岁的苏炳添从未停下前行的脚步。无论是百米跑道上的中国“飞人”,还是校园里传授跑步技巧的体育教师,在不同的“赛道”上,他都在奋力奔跑。

赛场没有一帆风顺,但他总能越挫越勇

北京时间7月16日上午,俄勒冈世界田径锦标赛男子100米预赛开赛,苏炳添第六次踏上世锦赛的赛场。7年前的国际田联钻石联赛美国尤金站,正是在同一块场地内,

他跑出9秒99的成绩,成为首位闯入10秒大关的中国男子百米选手。

突破10秒大关之后,苏炳添又在2018年跑出9秒91,追平了男子100米亚洲纪录。东京奥运会上,他又将亚洲纪录大幅提升至9秒83,并成为首位闯入奥运会男子百米决赛的亚洲选手。为中国田径多次取得突破的同时,他也频频在大赛上带来惊喜:2015年世锦赛上,他和队友夺得男子4×100米接力亚军;2018年亚运会上,他战胜各路高手,为中国体育代表团夺得宝贵的男子100米金牌。

荣誉并非苏炳添职业生涯的全部,在困难中越挫越勇,书写着他运动人生的另一个侧面。伤病时有发生,其中包括几次严重的大伤,但每一次他都能从挫折中走出,重返巅峰。赛场上也并非一帆风顺,2013年莫斯科世锦赛男子100米半决赛中,苏炳添因抢跑被罚,导致他一度对发令枪响有了心理阴影。但苏炳添并未退缩,反而迎难而上,终于将起跑磨炼成自己的优势。

“有一天我独自走到运动场,站在跑道前,问自己是不是真的跑不动了?”2019年的一次重伤后,苏炳添一度想过放弃,“内心很快就有了

答案,我还能跑,只要克服伤病,依然可以飞起来!”勇往直前的拼搏精神始终为他的运动生涯提供动力。

对技术细节有着近乎苛刻的追求

俄勒冈世锦赛上,苏炳添连续第五次闯入世锦赛男子100米项目的半决赛。对短跑运动员来说,成绩每提升0.01秒,都需要100%的付出,苏炳添更是对技术细节有着近乎苛刻的追求。

苏炳添随身携带的小卷尺,早已不是什么“秘密武器”。无论是赛前训练还是比赛时,他都会拿出小卷尺仔细测量,认真寻找摆放起跑器的最佳位置。经年累月地总结经验、学习研究,苏炳添不断“雕琢细琢”自己的跑步技巧,提高训练效率,提升赛场成绩。

今年4月,苏炳添在人民日报撰文《科学训练让我不断突破》,介绍自己在东京奥运会上打破亚洲纪录的“秘诀”。“通过学习研究,我发现要提高成绩,必须解决自己之前存在的股后肌群力量和踝关节力量不足、主动下地速度和发力速率偏慢、起跑姿势不合理等问题,

于是我把起跑脚从左脚改到右脚。这对运动员来说是一个非常重大的决定,最终让我实现了突破、取得了成功。”苏炳添写道,“此外,脚踝下压、摆臂技术等优化调整,也是我在不断学习总结中逐步形成的。”

“中国竞技体育的高质量发展离不开科学训练这一关键动能。”苏炳添说。除了在训练场上挥汗如雨,不断研究课题、提升科学训练的知识理论水平也是他平日训练备战的重要内容。近年来,苏炳添在训练之余,还几次在学术期刊上发表论文。在学习、训练中不断对技术进行钻研,帮助他多年来保持出色的竞技水平,不断为中国田径创造优异成绩。

分享经历经验,帮助更多年轻人

除了中国国家田径队运动员的身份,苏炳添目前还是暨南大学体育学院的教师。在赛场上,他激励中国运动员们披荆斩棘、勇攀高峰;在校园里,他则致力于传道授业,尽力将自己的本领和知识传递给更多人。

团体观澜

从强健体格到塑造人格,从掌握运动技能到培养竞技体育后备人才,校园体育在青少年的成长中还将持续发挥多元价值

新学期开启后,不少学校增加了体育课课时,校园运动氛围愈发浓厚。在江苏南京市北京东路小学,定向越野、帆船等项目走进学校社团,孩子参与体育运动的热情进一步被激发。在广西桂林市榕湖小学,课间的操场因为运动的身影变成欢乐的海洋。在山东日照市青岛路中学,校园体育活动做到了课内与课后、线上与线下、校内与校外相结合,百余门特色运动课程使学生的个性化需求得到满足。

近年来,校园体育正成为素质教育的一抹亮色,在校园文化建设中发挥越积越多和显著的作用,助力孩子健康快乐成长。

观念是行动的先导,随着相关文件陆续出台实施,“健康第一”的教育理念渐成共识。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》今秋实行,注重核心素养培养,勾勒出以体育人的新蓝图;《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》提出37项攻难点、补短板措施,使体教融合促进人的全面发展。少年强则国强,体育运动为青少年塑造健康生活习惯,为社会的长远发展巩固基石。

开展校园体育活动,要开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。保量更应保质,高质量的校园体育不仅需要配套各类软、硬件设施,更需要学校、家长、社会形成合力。近些年,不少地方提升升学考试中体育的比重,很多测评学生运动情况的软件完成研发并投入使用。事实证明,这些举措持续发力,产生了令人欣喜的“化学反应”。

加强校园体育活动,还要发挥“教会、勤练、常赛”的价值,通过丰富赛事活动供给,更有力地促进青少年茁壮成长。如今,传统的足、篮、排“三大球”和乒、羽等“小球”已经成为校园流行运动项目,攀岩、冰雪等新兴运动也在为热爱体育的青少年提供更多选择。目前,首届中国青少年足球联赛正在进行,赛事在各地设置45个赛区,目标是覆盖小学、初中、高中、大学全部学段,成为中国青少年足球发展的新起点。校园体育活力迸发,更需要有多彩赛事活动作为长久支撑。

“青少年体育服务体系更加健全,身体素质显著提升,健康状况明显改善”,《体育强国建设纲要》列出的目标,正在体育强国和健康中国的建设进程中逐渐落向现实。新学期,继续上好体育教育这堂“必修课”,从强健体格到塑造人格,从掌握运动技能到培养竞技体育后备人才,校园体育在青少年的成长中还将持续发挥多元价值。

本版责编:程聚新 唐天奕 杨笑雨

新学期,上好体育“必修课”

李洋

中国举重队世锦赛选拔赛 两人超两项世界纪录

本报北京9月22日电 (记者李硕)中国举重队世锦赛第二次选拔赛近日在国家体育总局训练局举行,女队13人、男队10人参加比赛,充分检验了近期训练成果。东京奥运会冠军李发彬和00后小将廖桂芳在比赛中举出超世界纪录的好成绩。

女队进行了49公斤级、59公斤级、71公斤级、81公斤级和81公斤以上级5个奥运级别的比赛,蒋惠花、罗诗芳、廖桂芳、汪周雨、李雯雯分列第一。其中,廖桂芳抓举118公斤成功,超女子71公斤级抓举世界纪录。

男队进行了3个奥运级别的比

赛以及非奥级别81公斤级比赛。李发彬、袁程飞、刘焕华分别获得奥运级别61公斤级、73公斤级、89公斤级比赛的第一名。在61公斤级比赛中,李发彬5次试举全部成功,以抓举146公斤超出自己保持的抓举世界纪录1公斤,总成绩318公斤也平了自己保持的世界纪录。

据悉,国家举重队将综合两次选拔赛的成绩以及平时训练表现,于近期确定世锦赛参赛队员名单。2022年举重世锦赛也是2024年巴黎奥运会的资格赛,将于12月在哥伦比亚举行。

女篮世界杯中国队首战取胜

本报北京9月22日电 (王亮、赵雨佳)2022年国际篮联女篮世界杯22日在澳大利亚悉尼开赛。在A组比赛中,中国队以107:44战胜韩国队,取得首战胜利。

本场比赛,中国队开局阶段就迅速拉开分差,始终牢牢掌控比赛节奏,最终以63分的优势获胜,创造对阵韩国队的最大赢球分差。中国队本场比赛共有5名球员得分

上双,李梦和杨力维并列得到全队最高的14分。两名身高超过2米的内线球员李月汝和韩旭合力得到22分22个篮板,帮助中国队在篮板数量上以58:29领先对手。

2022年女篮世界杯将进行至10月1日。12支球队分A、B小组采取单循环赛制,各组排名前四的球队晋级八强。中国队于23日迎来小组赛第二轮,对阵波黑队。

北京航空航天大学70周年校庆公告

(第二号)

七十载空天报国,新时代逐梦一流。2022年10月25日,北京航空航天大学将迎来建校70周年。自校庆第一号公告、标识、宣传片发布以来,全校师生员工、海内外校友欢欣鼓舞、热情参与,各界友人热切关注、鼎力支持。在此,北京航空航天大学谨致以衷心感谢和崇高敬意!

七秩芳华,岁月如歌。作为新中国第一所航空航天高等学府,建校70年来,北航始终坚持听党话、跟党走,传承红色基因,扎根中国大地,奋力推进中国特色、世界一流大学建设。始终坚持为党育人、为国育才,坚守立德树人根本任务,完善新时代高质量人才培养体系。始终坚持服务国家、为国铸剑,全力支撑高水平科技自立自强,为国民经济和国防事业铸就国之重器。始终坚持在人才培养中服务国家,在服务国家中培养人才,淬炼和涵育了“爱国奉献、敢为人先、团结拼搏、担当实干”的空天报国精神。

奋进一流,共谱华章。70周年校庆是全体北航人共同的节日,也是学校发展史上的重要里程碑。新时代新征程,学校将以

习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢记“国之大者”,以服务国家为最高追求,落实立德树人根本任务,传承弘扬空天报国精神,扎实深化综合改革,注重内涵发展、高质量发展,系统提升办学水平,奋力探索建设中国特色、世界一流大学的新路径,为全面建成社会主义现代化强国贡献新时代的北航力量。

校庆渐近,同心期盼。为全面总结办学经验,系统擘画发展蓝图,学校将于2022年10月25日举办校庆大会、未来空天科教发展论坛、校庆晚会等系列活动,并通过网络进行直播。我们热切期待,海内外校友和关心支持北航建设发展的各界友人,通过线上线下相结合的形式参与校庆,云端欢聚、畅叙情谊、共谋发展、共创辉煌。

特此公告,敬祈周知。

北京航空航天大学
2022年9月23日

北京航空航天大学