

今年国内首场高级别蹦床赛事举行,180多名运动员参赛

做好每一次训练 打好每一场比赛

本报记者 陶相安

体坛观澜

各地中小学体育教育的内容越来越丰富,不仅有利于推进全民健身,也帮助青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志

让校园体育拥有更多选项

高 倩

单杠在校园及室外健身场所并不少见,但由于动作难度不小、安全顾虑较多,单杠运动近年来在小学校园开展较少。然而近日,江苏省徐州市进行了一场别开生面的单杠技能展示活动。3000余名小学生、幼儿园小朋友轻松上下杠,在单杠上熟练地悬垂、摆动、翻身并做出各种自创的趣味动作,引得观众连连喝彩、赞叹。

单杠运动为何能够重回校园?从个人层面来说,兴趣是最好的老师。相比跑步、跳绳、球类运动,单杠运动较为新鲜,激发了不少学生的兴趣。依靠一根横杆就能做出多种动作,激发了学生的创造力。虽然玩单杠时双脚离地容易失去平衡,但每当完成一套动作、设计出一个有趣姿势,孩子们不仅成就感满满,还收获了勇气与自信。

从家庭层面来说,家长越来越重视孩子的全面发展。如今,社会各界对青少年健康成长愈发关注,全民健身意识日益深入人心。从“怕孩子磕着碰着”到主动给孩子开展体能训练、培养孩子耐力,不少家长的教育理念不断更新。体育培训“菜单”也日益多样化,单杠、跑酷、勇士挑战赛等运动项目逐渐进入家长视野。而在学校层面,科学有序的体育教学方式则为推广单杠运动提供了条件。徐州市柳新实验小学在开展单杠运动前,制定了详细的单杠教学要求和学生参与准则。例如,初学单杠,学生只能在杠上悬挂,不得做翻身动作;全校普及单杠运动之前,先进行小范围教学测评,反复打磨适宜适龄学生的教学方案……在政策引导以及相关部门的支持下,近年来,越来越多专业体育人才走进校园。更雄厚的师资力量、更完备的设施供给,有利于提高学校体育教育水平,这为体育课程的拓展增添了保障。

此外,有的地方还把单杠运动列入考试范围,这也起到助推作用。近年来,各地各部门在加强、改进学校体育教育和青少年体育锻炼等方面多有尝试。单杠、橄榄球、棒球、滑雪……各地中小学体育教育的内容越来越丰富,不仅有利于推进全民健身,也帮助青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年要实现“国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上”。让校园体育拥有更多选项,在稚嫩心田播撒下运动的种子,我们将离这一目标越来越近。

中国女足友谊赛负于西班牙队

本报北京4月12日电 (记者陈晨曦、刘硕阳)当地时间4月11日,正在欧洲拉练的中国女足与西班牙女足在伊维萨岛进行了一场友谊赛,面对世界排名第七的对手,中国女足最终以0:3告负。

此前,中国女足与瑞士女足进行了一场友谊赛,双方以0:0打成平局。

相比于同瑞士女足的友谊赛,中国女足本场比赛在球员分配上有所调整,在进攻端部署了更多队员。除了锋线上的乌日古木拉和娄佳惠之外,中场线上分居左右两翼的张琳艳和王霜也均以进攻见长。

开场之后,中国队攻势较为积极,第三十一分钟和第三十八分钟,张琳艳和乌日古木拉先后在门前获得机会,可惜与进球失之交臂。上半时伤停补时阶段,西班牙女足3号球员特蕾莎·阿韦列拉接到传中后闪出角度射门得分。

下半时第五十二分钟,中国女足发动一次有威胁的攻门,王霜在反击中找到了左路的张琳艳,后者突入禁区后一脚劲射被对方门将扑出。随后比赛第六十一分钟和第八十一分钟,西班牙女足队员卡斯蒂略和雷东多分别进球,最终西班牙女足以3:0赢得比赛。

中国女足主教练水庆霞赛后表示,球队在身体对抗、处理球等方面和西班牙女足仍有差距,“在比赛中我们要看到球队的一些进步,但也要正视差距,接下来会重新梳理下一步的训练要求。”

世界乒联新乡冠军赛决出八强

中国队5名女单选手全部晋级

本报北京4月12日电 (记者孙龙飞)世界乒乓球职业大联盟(WTT)新乡冠军赛12日在河南新乡展开第四个比赛日争夺。当日结束男子、女子单打1/8决赛的全部比拼,中国队选手王艺迪、陈幸同和孙颖莎先后战胜各自对手晋级。至此,中国队全部5名女单选手和4名男单选手顺利晋级单打八强。

王艺迪和陈幸同都以3:0战胜对手。比赛中,王艺迪凭借更稳定的发挥和更少的失误,成功晋级。

在对阵德国队选手单晓娜的比赛中,陈幸同很快进入状态,面对对手进攻,她沉着应对,赢下首局,之后一鼓作气,将胜利保持到了最后。

孙颖莎以3:1战胜摩纳哥队选手杨晓欣,1/4决赛中,她将迎战日本队头号女单选手伊藤美诚。

男单1/8决赛,王楚钦、梁靖崑、林诗栋和樊振东也先后战胜各自对手,晋级八强。

核心阅读

在2023年全国蹦床锦标赛中,共有来自各地的14支代表队、180多名运动员参赛。为准备接下来举办的蹦床世界杯和世锦赛,国家队将本次比赛设定为两项世界大赛的首站选拔积分赛。通过比赛,中国蹦床队既检验了冬训成果,也为新赛季做好了准备。

右图:朱雪莹在比赛中。
本报记者 陶相安摄



“王梓赛、李宇名等选手还不满20岁,很有潜力。”两位年轻选手的表现得到董栋的认可。东京奥运会结束后,涂潇、高磊等老队员退役,中国蹦床队现有阵容较为年轻。董栋表示:“年轻队员的体能储备好,但缺乏比赛经验,如何在比赛中调整心态、提升临场发挥能力,队伍在后续的训练中还要重点加强。”

世界大赛即将举行 以赛带练提升实力

本赛季,作为巴黎奥运会资格赛的2023年蹦床世界杯、世界锦标赛将相继举行,为积极备赛,国家蹦床队将本次全国蹦床锦标赛设定为两项世界大赛的首站选拔积分赛。国家体育总局体操运动管理中心蹦床部主任贾伍华表示:“比赛中,除个别选手的发挥上有一些不稳定,国家队运动员的总体成功率比较高。”贾伍华介绍,本次比赛采用最新的国际规则和新赛制,与国际比赛全面接轨,帮助运动员适应大赛环境。他表示:“本次比赛是今年国内首场高级别蹦床赛事,比赛有效检验了队员的冬训水平,排名也将直接影响巴黎奥运会中国蹦床队的参赛名单。”

拥有丰富国际比赛参赛经验的朱雪莹表示,本次比赛在赛制设置上与世界锦标赛相同,有利于选手熟悉规则。“今年比赛比较多,希望能够扎扎实实走好每一步,做好每一次训练,打好每一场比赛。”朱雪莹说。

据了解,国家蹦床队将于5月再举办两站选拔赛,从而确定世界杯与世锦赛的参赛名单。董栋介绍,下半年队伍将参加4站世界杯比赛、杭州亚运会和世锦赛。他表示:“我们力争通过更多的比赛检验队员的训练成果,磨炼他们的心理素质,帮助队员不断提升竞技状态。”

良好的竞技状态。中国蹦床队教练董栋介绍,队员在近年来的比赛中积累了丰富的经验,“队员的实力都比较接近,这有利于队伍内部形成良性竞争。”朱雪莹说:“大家互相促进,一起进步。”

男队年轻队员冒尖 还需积累比赛经验

在男子蹦床上个人项目的角逐中,几名年轻选手备受关注。在8日结束的男子蹦床上个人决赛中,代表江苏队出场的王梓赛凭借17.60分的全场最高难度动作,以总成绩61.82分夺得自己的首个全锦赛蹦床上个人项目冠军。

与朱雪莹相同,王梓赛在资格赛、半决赛也分别以第一名的身份晋级。“我心态调整得不错,但在技术和实力方面还有所欠缺。”回顾比赛过程,这名年轻选手表示:“这次夺冠增强了我的信心,在接下来的训练中,我将继续提升身体素质和成套动作难度,为接下来的大赛做好充足准备。”

来自山西队的小将李宇名在男子蹦床上个人决赛中,以60.89分位列第二。他在预赛中出现失误,以排名第九晋级半决赛,在半决赛和决赛中不断调整,最终获得亚军。“因为去年全锦赛没有发挥好,这次预赛时想得有点多,导致比赛中出现了失误。”李宇名说,“经过与教练沟通,心态得到调整,在后续比赛中把水平发挥出来了,这也让我积累了宝贵的比赛经验。”

女队选手实力接近 队内形成良性竞争

在8日结束的女子蹦床上个人决赛中,东京奥运会女子蹦床冠军、代表天津队出场的朱雪莹凭借难度分达到14.40的成套动作,最终得到55.99分,夺得冠军。朱雪莹在夺冠后表示:“我参加的大赛比较多,经验较丰富,心态也更加稳定。”

在本次女子蹦床上个人的比拼中,朱雪莹在资格赛、半决赛、决赛中均排名第一。在她看来,稳定的发挥不仅得益于临场心态调整,冬训期间的训练准备也发挥了重要作用,“每次训练我都认真对待,向着顶尖水平追赶。”朱雪莹说。

在去年8月举行的2022年全国蹦床锦标赛中,朱雪莹以0.035分负于国家队队友胡译乘。此次比赛,胡译乘继续和朱雪莹你追我赶。在资格赛和半决赛比拼中,代表山西队出场的胡译乘均排名第二。决赛中,胡译乘同样拿出难度分达到14.40的成套动作,最终以55.67分获得亚军。

曹云珠、范心怡、张欣欣等选手也展现出



篮球少年 茁壮成长

4月10日,广东省广州市荔湾区林凤城小学举行第三届班级篮球联赛,其间,学生还表演了篮球自编操、花式篮球。

作为全国首批青少年校园篮球特色学校,该校将篮球运动纳入学校课程体系,目前每个班每周都有1课时篮球

校本课,每周进行1次全校篮球大课间活动,每学期举行1次篮球全员运动会,营造浓厚的校园篮球氛围。此外,学校还将篮球元素融入多项校园活动,举办了“篮球文化节”、优秀篮球讲解员评选等活动,积极培养学生运动兴趣。

本报记者 王 亮摄影报道



图①:学生在篮球比赛中。
图②:学生表演篮球自编操。

庞倩玉时隔7年再夺摔跤亚锦赛金牌 “尽力发挥,享受比赛”

本报记者 李 洋

当地时间11日,2023亚洲摔跤锦标赛在哈萨克斯坦首都阿斯塔纳继续进行。在女子自由式摔跤55公斤级比赛中,东京奥运会亚军、中国队选手庞倩玉夺得金牌,这也是她时隔7年再次获得亚锦赛冠军。

本次亚锦赛,1996年出生的庞倩玉发挥出色,接连战胜乌兹别克斯坦队选手和日本队选手晋级决赛。决赛面对蒙古国队选手钦博尔德,庞倩玉以6:2获胜。“比赛过程中有不少值得总结提升的地方,接下来还会有更多困难和挑战,我会继续努力。”庞倩玉赛后表示。

半决赛对阵冲劲十足的日本队小将凛乃片冈,庞倩玉在关键分把握上更胜一筹,以6:1战胜对手。2021年举行的东京奥运会女子自由式摔跤53公斤级决赛中,庞倩玉在

开场领先的局面下被日本队选手向田真优反超比分,最终获得银牌。“此番取胜,增加了我的信心。”庞倩玉坦言,这场胜利意义非凡,也激发自己在决赛中拿出更好的竞技状态。

决赛中钦博尔德过招,庞倩玉的进攻更为积极,上半场取得5分的领先优势。下半场,钦博尔德凭借一次快速进攻扳回2分。庞

倩玉快速由防守转为进攻,以转移动作再得1分,最终以6:2锁定胜利。

庞倩玉坦言,自己在去年的摔跤世界杯中状态不好,陷入低谷期。这次比赛她给自己设立的目标是“尽力发挥,享受比赛,不留遗憾就好”。走下领奖台,庞倩玉期待在下个赛场遇到更好的自己:“接下来我会继续专注训练,希

望能在今年的摔跤世锦赛上拿到2024年巴黎奥运会的人场券。”

在12日进行的女子65公斤级决赛中,中国队选手龙佳对阵日本队选手吉竹真弘。比赛开场,吉竹真弘攻势凌厉,率先拿到3分。处于防守状态的龙佳及时调整,关键时刻以一记转移和两次抱胸滚桥得到5分,最终以5:3战胜对手,为中国队再添一枚金牌。“这次亚锦赛最大的收获,是在比赛中学会更好地运用技战术,在场上有了更坚定的取胜信念。”龙佳表示。

中国女子摔跤队最终以2金1银3铜的成绩位列团体总分第二,日本队和印度队分获团体冠军和季军。13日,本届亚锦赛将展开男子自由式摔跤57、65、70、79、97公斤级的角逐。