

广西南宁有一群毽球爱好者

# 小小毽球添彩生活

本报记者 张云河

## 团体观澜

连续两站世界杯赛获得女子反曲弓团体冠军,中国射箭女队表现亮眼,不仅为队伍赢得了奥运会团体项目参赛资格,也展现了力求突破的底气与信心。

两次金牌争夺,与中国队比肩而立的都是射箭项目传统强队韩国队。作为奥运会九连冠得主,韩国队实力强劲,也是中国队在世界赛场上努力赶超的对象之一。不过,对手的冠军光环并没有让中国队姑娘们乱了阵脚。比赛中,她们调整心态,稳扎稳打,最终取胜。

“与高手同场竞技,激发出更好的自己。”队员杨晓蕾道出了队伍的收获。两场胜利,对于此时的中国射箭队而言尤为珍贵。三年前的东京奥运会,队伍状态不佳,成绩远不及预期。新的奥运周期,全队上下目标一致,苦练本领。

然而,重新出发并非易事。想要取得突破,就要敢于跳出“舒适圈”。中国队坚持问题导向,对标世界强队,提升训练效果。新周期伊始,队伍组织了大规模集训,扩大选材面,建好人才梯队。女队还聘请了外籍教练,更新训练理念和方法。在奥运会前最后一个冬训期,队伍着重解决“赛练脱节”等问题,组织队内赛、选拔赛,以赛带练,让队员积累大赛经验。

曾在2008年北京奥运会获得银牌的女子曲棍球队,同样期待在巴黎奥运会证明自己。这些年来,中国女曲经历过状态的起伏、人员的更迭,但“再次站上奥运领奖台”的目标始终不变,激励着队员们不断努力。

随着奥运会的脚步渐近,中国各项目队伍都铆足干劲、准备冲刺。保持昂扬的势头,向着梦想前进,中国队将全力以赴,争创佳绩。

全力以赴,争创佳绩

季芳

## 关注基层体育

“嗒、嗒、嗒……”一下又一下,毽球就像牵着弹簧似的,绕着人四周飞舞。广西南宁,相思湖畔的一棵大榕树下,梁智晖和朋友在踢毽球。盘、拐、磕、蹦,小小毽球花样多。盘踢,两脚内侧来回踢;拐踢,两脚外侧来回踢;磕踢,用膝盖弹;蹦踢,与颠足球一样,用脚背踢。梁智晖越玩越起劲,头顶、胸触接一个倒钩,“嗖——”,毽球远远飞了出去。

“毽球陪伴我30多年,已经是我生命中的一部分。”梁智晖抬起毽子,坐到树下,双手抱膝。阳光洒在她身上,斑驳细碎,似乎拼起了流逝的时光。

## 偶然与毽球结缘

上世纪90年代,上初中的梁智晖被点名加入南宁四中毽球队。老师说,选她的原因是她跳绳比赛获过奖,协调性好,而学校当时没有跳绳队,“好苗子不能浪费,就来踢毽球吧”。

刚开始,毽球队只有十来个人,大多是高中生,梁智晖瘦瘦小小,又没技术,在队里毫不起眼。“小梁,多练练,有问题找我们。”虽然技术还不太行,但在老师同学的关怀下,她逐渐被这项运动吸引。

每天下午放学后,梁智晖总会在操场上加练。夕阳下的影子被缓缓拉长,直到渐渐融于夜幕中。

1993年,梁智晖坐上绿皮火车,去山东胶州参加全国中学生毽球比赛,虽然没得名次,但也算开了眼界。羞于装备不佳的她,在队里第一次购买了健美裤和球鞋。

对毽球的热爱,也被梁智晖带进大学。广西民族大学当时叫广西民族学院,学校里第一支毽球队的架子就是梁智晖和几名同学

## 核心阅读

毽球是根据踢毽子的特点,吸收了几种球类比赛形式综合而成的运动,分竞技、平推、围毽3种。

别看毽球小,练熟练精可不易,踢毽球30多年的梁智晖从学生时代开始参与,而今加入俱乐部对这项运动进行推广普及,带动越来越多人参与体育活动、追求健康生活。

右图:梁智晖(左)在训练中。  
本报记者 张云河摄



搭起来的。为了给毽球队招人,她想出一招。在学校运动会的暖场活动上,梁智晖和同学表演了毽球。台上是五六只毽球翻飞,台下是数百双眼睛观看,末了,是一阵掌声和欢呼。“我们在操场边摆了张课桌当登记台,表演后报名的人排了一溜长队。”梁智晖回忆。

## 配合默契是关键

每周六晚上踢两小时毽球,是梁智晖近些年雷打不动的习惯。

弯腰、压腿、活动脚踝,准备活动做完,接着就是练盘、拐、磕、蹦的基本功。待她开始练“起球”时,毽球直往上冲,飞得一次比一

次高。别看毽球小,练熟练精可不易。“膝若轴,腰如绵,纵身猿,着地燕。唯有着正确的姿势,持之以恒地练习,毽球才会越踢越好。”梁智晖略带自豪地说,她每天都会坚持盘踢数百次,踢球50次。

毽球是根据踢毽子的特点,吸收了几种球类比赛形式综合而成的运动,分竞技、平推、围毽3种。竞技和平推需要用到网,场地和羽毛球单打场地差不多,区别是平推的球过网要有明显向上的抛物线,围毽就是公园里常见的,围一圈传毽球。梁智晖踢的是竞技毽球,两组对抗,三人一组,主攻手、副攻手、二传手各一名。每人最多连续击球2次,每组最多连续击球4次。

“啊!”队友郑静单腿站立,另一条腿高高

抬起,从上而下把毽球甩过网去。对面一个扑救将毽球踢回来。虽然角度刁钻,梁智晖左脚向前迈一步,飞身一跃,右腿迅速上摆,瞬间下压击球,踏球成功。“啪!”毽球落在对方的空当区域,得分!默契的配合使她们很快赢下比赛。“踢毽球,伙伴间的合作是取得胜利的秘密。”梁智晖表示,“要相信队友,输出、防守、辅助,各司其职,找准机会,一击成功。”

## 带动更多人了解毽球

“快乐毽球,健康人生。”这是梁智晖的座右铭,也是她所在的南宁市轻灵毽球俱乐部的宗旨。2015年俱乐部成立,致力于普及、推广毽球项目。

俱乐部负责人苏力介绍,在正确适度的运动下,毽球对提高身体的柔韧度、协调性,锻炼关节的灵活性都有很大好处,“俱乐部有100多人,年龄从20多岁到70多岁都有。”这是一群志同道合的毽球爱好者,俱乐部基本不收费,队员最大的开销是每周“AA制”租用毽球场地的费用。他们来自不同的行业,梁智晖介绍:“我在广西中医药大学附属瑞康医院工作,郑静是一家单位的后勤员工,苏力是一名自由职业者。”

为了让越来越多的人了解毽球,俱乐部还提供公益的毽球推广指导。梁智晖和俱乐部成员走进公园、学校、企业、社区,推广指导毽球。“好看,真酷!”“练练毽球,浑身舒服。”“我也要学!”群众的健身热情高涨,对毽球运动的认识也愈发深入。

“小毽子,小毽子,飞上飞下像燕子。抬起脚,踢毽子,快乐健身好孩子。”如今,梁智晖7岁的儿子阿玉也爱上了毽球运动。为此,梁智晖在家中门框上挂了一个球,儿子抬高腿正好能够着。梁智晖说:“我希望能通过踢毽球给孩子做个榜样,做一个心怀热忱、朝气蓬勃的人。”

## 全国“行走大运河”全民健身健步走活动启动

本报北京6月3日电(记者季芳)2024年全国“行走大运河”全民健身健步走活动日前正式启动,将在大运河沿线的北京、天津、河北、山东、安徽、河南、江苏、浙江8省市集中开展。据了解,今年各地将开展相关活动240余场,预计将带动超过20万人次参与。

该活动由国家体育总局、国家发展和改革委员会、文化和旅游部于2021年联合发起,旨在通过在大运河沿岸开展群众喜闻乐见的健步走活动,推动大运河文化保护传承利用。活动开展以来,受到广大体育爱好者的欢迎。今年的健步走活动以文旅融合发展为亮点,各地将特色旅游文化资源融入活动,带动运河沿线居民的健身热情。

## 世界乒联重庆冠军赛 中国队包揽男女单打冠亚军

本报北京6月3日电(记者孙飞龙、刘新晋)3日,为期5天的世界乒乓球职业大联盟(WTT)重庆冠军赛落幕。比赛只进行男单和女单争夺,中国队包揽两个项目的冠军。

男单决赛,樊振东与王楚钦打满7局。樊振东在前三局发球变化更多、节奏掌控更好,以大比分3:0取得领先。随后,王楚钦增强发球质量,追回3局。决胜局,樊振东抓住机会,拉开领先优势,最终战胜对手,夺得冠军。女单决赛,孙颖莎与王曼昱同样打满7局,展开激烈交锋。最终,孙颖莎夺得冠军。

## 蹦床项目巴黎奥运会选拔赛全部结束 严浪宇等领跑积分榜

本报记者 刘硕阳 陶相安

2日,2024年全国蹦床巴黎奥运会选拔赛第五站在清华大学综合体育馆举行,严浪宇和朱雪莹分别获得本站比赛男、女子个人决赛的冠军。至此,蹦床项目的5场奥运会选拔赛全部结束。

巴黎奥运会蹦床项目共设男子个人和女子个人两枚金牌,中国队已于去年获得了巴黎奥运会男女各两人的全额参赛资格。根据国家体育总局体操运动管理中心印发的《蹦床项目巴黎奥运会参赛选拔办法》,国家蹦床队在巴黎奥运会前共设置5站选拔赛,除在阿塞拜疆巴库和德国科特布斯举行的两站蹦床世界杯之外,还包括今年4月在天津举行的全国蹦床冠军赛,以及5月先后在河北迁安及清华大学举行的两站选拔赛。

《蹦床项目巴黎奥运会参赛选拔办法》规定,5站选拔赛全部结束之后,所有参赛运动员选取积分多的3站比赛,依据积分之和进行排名,确定男、女各4名运动员进入巴黎奥运会备选运动员名单,并根据积分排序进行奥运提名报名。2日的比赛结束之后,胡译乘、朱雪莹和林倩麒位列女子总积分前三名,严浪宇、王梓赛和李宇名列男子总积分前三名。

选拔赛全部结束,意味着巴黎奥运会参赛资格的争夺基本尘埃落定。距离巴黎奥运会开幕不到两个月的时间,“稳定发挥”是选手们口中最高频的词语。

尽管顺利取得选拔赛总积分榜首,但胡译乘对自己仍有更高的要求。在去年杭州亚运会上夺得银牌之后,这名25岁的山西姑娘渴望在巴黎奥运会的赛场上再创佳绩。“希望展现出稳定性。”胡译乘表示,即便要在比赛中增加动作难度,也会在自己能够稳住的范围内。

提升稳定性,同样是东京奥运会冠军朱雪莹对自己的要求。从东京奥运会到巴黎奥运会,弥补跳跃高度上的不足成为她的训练重点。经过体能训练,朱雪莹的腿部力量、核心力量等方面都得到了有效提升。

3年前,严浪宇曾作为替补队员来到东京奥运会,但最终并未上场。在他看来,若想在自己的首场奥运会比赛中呈现精彩发挥,心态上的稳定尤为重要。严浪宇说:“我需要强化自己的内心,在关键时刻保持专注。”

本版责编:巩育华 高 信 王 博

## 健身好去处



江西省九江市湖口县文体公园内树影婆娑,绿草茵茵,成为市民休闲健身的好去处。

近年来,当地充分利用废弃地、边角地、房前屋后等空间“见缝插绿”,有效延展了市民的健身空间,市民的幸福感和获得感稳步提升。

张 玉摄(人民视觉)

## 湖南道县女子龙舟队—— 奋楫竞渡 英姿飒爽

本报记者 王 亮

“道县女崽爱龙船,爱人心底爱入骨;岸上娇娃喊破嗓,水里婆娘不服输。”民歌嘹亮,唱响潇水河两岸。在近日举行的中国龙舟公开赛(湖南·永州道县站)、国家非遗道州龙船赛上,身穿粉色比赛服、头戴遮阳帽的道县女子龙舟队格外亮眼。握桨、挥桨、插桨……队员们的动作整齐划一,与男子同场竞技也并不逊色。

道县女子龙舟队是当地成立的首支女子龙舟队。队长杨国英介绍,队伍成立之初仅有4人,大家聚在一起划龙船只为强身健体。去年,随着龙船赛火爆“出圈”,越来越多女性加入龙舟队。如今,队伍已有24名成员。

道县划龙舟的习俗历史悠久,有群众基础。2002年,道县被湖南省人民政府授予“龙舟之乡”称号。近年来,随着相关赛事开展,当地的龙舟氛围愈发火热,龙舟文化深入人心。

成立女子龙舟队不容易,想要提升水平更是不简单。“大多数队员加入前是门外汉,有的人连游泳都不会。”回忆往事,教练王权感慨。他介绍,队员们来自各行各业,找时间训练都要商量半天。但是,大家凭着对龙舟的热爱,坚持了下来,并且练得格外认真。副队长唐丽介绍,每次一练就是好几个小时,队员的手上经常磨出血泡,但是从不叫苦叫累。“刚开始大家只能连划10桨、20桨,现在连划几百桨都没问题了。”唐丽说。

“预备——划!”伴随着“咚咚咚”的鼓声和两岸热烈的助威声,道县女子龙舟队终于迎来大赛检验。队员们奋力挥动船桨,气势如虹。为准备端午节的比赛,队

员们铆足劲,提前20多天开始集训。这是她们首次参加大型龙舟赛事。“有些队员买完桨,换上队服就来参加训练;有些队员跟公司请假来训练,大家都心往一处想,劲儿往一处使。”杨国英说。

比赛当天,道县热闹非凡。队员蒋于杏说,这样的观赛氛围使她感到振奋。据统计,本次中国龙舟公开赛,共有19支专业代表队、9支大众组队参加,参赛人数达1000多名;国家非遗道州龙船赛吸引205支本土龙舟队伍共6300多名龙舟运动爱好者参加。历时3天的比赛吸引80万人次现场观赛,其中还有不少来自外地的观众。

龙舟赛前,为龙舟披红点睛的仪式必不可少,而道县女子龙舟队对于拥有丰富历史的道县龙舟项目来说,亦称得上点睛之笔。

## 广东人均体育场地面积达2.8平方米

本报广州6月3日电(记者姜晓丹)关于检查《广东省全民健身条例》实施情况的报告显示,广东省目前建有各类体育场地约34.08万个,人均体育场地面积已达2.8平方米。下一步将按条列规定,推动学校、社会团体等单位依法有序向社会开放体育设施,为群众提供更多的休闲健身空间。

报告显示,目前,全省建成健身步道超2.68万公里,建有社区体育公园3000余个,提前完成省全民健身实施计划(2021—2025年)相关场地设施指标要求。2019年至今,全省成功举办40多项国际性赛事、100多项全国性赛事、600多项省级赛事。全省已累计培训各级社会体育指导员37万人,建成国民体质测定与运动健身指导站163个,乡镇(街道)社会体育指导员服务站1317个,形成覆盖乡镇(街道)的科学健身服务网络。