

小篮球孕育大未来

本报记者 王亮

核心阅读

线上挑战活动，不仅为小篮球项目发展打开了思路，也为喜爱篮球的孩子搭建了一个展示自己、收获信心的大舞台。小篮球项目让越来越多的孩子爱上篮球，也为中国篮球提供了更多后备人才。

5月以来，一场名为“我是少年运球王”的线上挑战活动风靡网络。家中客厅、街边空地、小区广场……孩子运球的场景五花八门。不少人看完视频都为小球员的热情和技艺点赞。

如何让广大青少年广泛参与体育活动，在成长中拥有强健体魄，小篮球项目给出了自己的回答。作为“我是少年运球王”活动发起者之一，中国篮球协会小篮球项目组在两年多的时间里，积极为篮球运动“扎根育苗”。

线上推广

在新媒体平台上，“我是少年运球王”活动收到近4000段视频，同名话题播放量超过1800万次。“还有不少篮球培训机构组织孩子踊跃参加。”中国篮协副主席、社会发展部部长许闽峰直言“没想到”。

该项活动缘起于中国篮球协会、“CBA你我TA”公益基金、姚基金、人民日报社新媒体中心和人民日报社体育部等联合发起的“篮不住的体育课”。中国篮协主席姚明、中国国家女篮队长邵婷等10位知名篮球界人士担任“云教练”，鼓励孩子参与线上挑战活动。“活动的初衷就是想利用网络，联合优势资源，为喜爱篮球的孩子搭建一个大舞台，让他们展示自己，收获信心。”许闽峰介绍。

近期，一段独臂篮球少年的视频在网上热播。视频中，来自广东云浮的张家城展现了行云流水般的运球和精准的投篮。邵婷看到张家城上传的视频后，主动寄去自己的签名球衣，希望他“要努力，不要放弃”。张家城的故事被大家知晓后，小篮球项目负责人宫彬欣慰又激动：“张家城上传的挑战视频带来的那种心灵震撼，让更多人感受到了体育的力量。”

线上活动开了个好头，一直在为小篮球项目倾注心血的许闽峰有了更多信心和想法：“可以把篮球分解动作设计成挑战内容，让更多孩子在线上比拼单项技术，扩大活动参与面。小教练和小裁判的培训工作也可以通过网络进行。”

举办联赛

小篮球主要针对6—12岁小球员，篮球、篮筐、场地、规则均按照儿童身体发育的特点而设计，可以看做“迷你版”篮球。2017年11月，中国篮协启动中国小篮球发展计划，并于2018年、2019年连续举办了全国小篮球联赛。

据中国篮协统计，2018年，全国小篮球联赛参与球队15365支，参与的小球员超过10万人。2019年，参与球队增加至24862支，同比增长61.8%，参与球员超过18万人，同比增长86.1%。许闽峰表示，在数量增加的同时，更重要的是赛事质量，“只要把联赛办好，参赛小球员的数量自然会增加”。

如何开展小篮球，中国篮协已经找到了一些感觉。许闽峰介绍，相较于联赛的规模和影响力，中国篮协现在的重点是制定一套可复制的小篮球标准，“无论是比赛、承

办单位、训练营，还是各种软、硬件设施，都有一套标准。这项工作正在完善。”中国篮协为此聘请多位具有篮球理论知识及教学实战经验的学者、老师，组建了专门课题组，小篮球规则、运动图解、教练员指导手册等研究成果正陆续发布。

在普及篮球运动的同时，小篮球项目也为篮球竞技后备人才提供了更多资源。中国篮协每年都会从联赛中筛选各年龄段的好苗子，建立大数据系统。今年1月，近100名从小篮球联赛中选拔的小球员参加了为期4天的“梦想训练营”。“未来我们会加大技术培养力度，为有潜力的小球员提供更好的平台和机会。”许闽峰表示。

小篮球推广中也遇到一些挑战。比如，参赛球员男、女比例需要进一步平衡。2019年，尽管参赛女孩达到32658人，比2018年增加了1.7万人，但与参赛男孩相比约为1:4.8，相差仍然不小。为此，中国篮协特别启动了小篮球女孩项目，推出专属口号和设计图标，吸引更多女孩参与其中。

培育文化

目前，全国小篮球联赛设立了6个大区，每个大区会产生一个赛季冠军，但大区之间不会决出总

团体观澜

无论“云上”还是线下，体育始终在为生活注入活力与希望。敲开体育之门，每个人都收获属于自己的能量

“保持强大”。

“奥林匹克日”将要到来之际，数十支国家队、上百位国手以“在线加油会”的形式发出号召。这是为备战东京奥运会、北京冬奥会的运动员加油，也是在为每个人的生活加油。召唤更多人参与体育，以乐观的态度面对挑战，以积极的行动迎接未来，奥运精神、体育力量，在这个时候展现别样的价值。

6月23日是“奥林匹克日”。1894年的这一天，国际奥委会在法国巴黎成立。百余年来，现代奥林匹克运动历经风雨，已蔚为大观。奥运会成为五洲欢聚、共创荣光的宏大舞台，“卓越、友谊、尊重”的奥林匹克价值观将世界凝聚在五环旗下，见证为梦想拼搏的一个个动人故事。

疫情为体育蒙上阴影，东京奥运会延期一年，全球诸多赛事尚在艰难恢复中。将于这个周末复赛的CBA(中国男篮职业联赛)，成为国内第一个重启的全国性大型体育赛事。正如中国篮协主席姚明致所有参赛人员的公开信中所说，复赛的社会影响已经超出了篮球运动本身。希望凭借每一个人的优异表现，传递CBA联盟的正能量，向家人、朋友和全社会诠释真正的体育精神。

“锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分。我们要建立一种观念，就是要一辈子运动。”学生时代曾打破过400米栏全国纪录的钟南山院士，对体育有着自己的感悟。83岁的他仍奋战在抗疫一线，离不开“一辈子运动”带来的财富。无论专业选手还是普通人，只要投入其中，都会得到体育的馈赠。

虽然受到疫情影响，但体育并没有离开人们的生活。数据显示，线上指导、居家运动的形式越来越受欢迎，参与者大幅增长。奥运选手也纷纷加入其中，引导大众健身。运动不仅是保持健康身体状态的最佳形式，也是保持阳光心态、扫除心灵雾霾的良方。正因如此，国际奥委会发出“保持强大、保持活跃、保持健康”的号召，得到了全球范围的积极响应。中国奥委会也发起此次“在线加油会”，组织奥运选手与大众相约“云端”，通过创新直播技术连线互动，探访一线备战情况，发起全民健身挑战，共享云上的“奥林匹克日”。

无论“云上”还是线下，体育始终在为生活注入活力与希望。“保持强大”，敲开体育之门，每个人都收获属于自己的能量。

拥抱体育从「云上」到线下

薛原

足球，让我们快乐



6月17日，在河北省迁安市伟华青少年足球训练活动中心，孩子们进行训练。

近日，河北省一些少儿足球俱乐部或训练中心在做好疫情防控的同时，让孩子们在课余时间来到绿茵场进行足球训练，学习足球知识，享受足球运动带来的快乐。
新华社记者 杨尧尧摄

男足亚少赛分组抽签揭晓

中国队与日本队、印度尼西亚队、沙特阿拉伯队被分在D组

本报北京6月18日电（记者陈晨曦）亚足联于18日在马来西亚吉隆坡举行了第十九届亚洲16岁以下男子足球锦标赛（亚少赛）的分组抽签仪式，中国队与日本队、印度尼西亚队和沙特阿拉伯队一起被分在D组。

第十九届亚少赛原定于9月16日到10月3日在巴林举行。受疫情影响，亚足联决定将比赛推迟到11月25日至12月12日进行。由于中国国少队此前已经连续两届无缘亚少赛决赛圈，因此只能以第四档次队伍的身份参与抽签。经过闭门举行的抽签仪式，16支队伍的分组确定，A组包括东道主巴林队、朝鲜队、卡塔尔队和伊朗队，塔吉克斯坦队、阿曼队、阿联酋队和也门队被分在B组，C组的4支球队为韩国队、澳大利亚队、乌兹别克斯坦队和印度队。

在分组揭晓后，中国国少队主教练安东尼奥表示：“小组对手很强，每一场比赛都不会轻松。我们会全力以赴。”领队邵佳一表示：“我们目标很明确，就是要亚少赛出线。”

网球职业巡回赛将于8月重启

本报北京6月18日电（记者李硕）17日，ATP（国际职业网球联合会）和WTA（国际女子职业网联）分别宣布，网球巡回赛将于8月重启。

3月12日，ATP和WTA联合宣布巡回赛暂停。8月3日，在意大利举行的巴勒莫女子网球公开赛将是WTA重启的首项赛事，而ATP的首项重启赛事则是8月14日举行的华盛顿公开赛。根据ATP已经公布的赛程，美网将于8月31日如期举行，美网结束后，将会进入欧洲红土赛季，马德里和罗马两站ATP大师赛将在9月陆续开始，而法网的举办日期定为9月27日至10月11日。

对于在法网后可能进行的亚洲赛季、欧洲室内赛季和年末的伦敦总决赛的赛程安排，ATP表示将在7月中旬公布。

国际乒联发布防疫指导方案

本报北京6月18日电（记者孙龙飞）国际乒联18日推出关于新冠肺炎疫情期间乒乓球训练、赛事等活动的防疫指导方案，为世界乒乓球大家庭成员提供了具体的疫情防范指导措施。

该指导方案有中文、英文、阿拉伯文、法文、德文、俄文和西班牙文7个版本。方案根据封锁、部分放宽封锁措施、开放训练场地、可以进行训练和比赛、恢复正常训练和比赛、预防等6个不同阶段，对乒乓球训练和比赛的防疫工作进行了指导，并且强调所有活动必须在遵守当地政府相关规定的前提下进行。国际乒联表示，该方案会随着疫情的最新消息、预防和治疗等情况进行更新。

本版责编：厉衍飞 史哲 杨笑雨

北京冬奥会、冬残奥会冰壶项目技术官员名单公布

4名中国裁判入选

本报北京6月18日电（记者季芳）据世界冰壶联合会官方网站消息：北京冬奥会和冬残奥会的技术官员名单已经于近日确定并对外公布，其中有4名中国裁判入选，这将是冬奥会冰壶裁判首次在冬奥会及冬残奥会赛场执裁。此外，2020年世界冰壶大会将采用“视频”方式进行，会议将讨论并决定2020—2021赛季的比赛和规则变化。

在即将登上冬奥会赛场的4名中国裁判中，来自上海的王珏和李凌妹将分别担任北京冬奥会冰壶比赛的执裁裁判和副计时长，来自黑龙江的于亮和牛晓暹将分别担任北京冬残奥会轮椅冰壶比赛的执裁裁判和副计时长。这4名裁判此前都有过在冰壶世

锦赛、亚太冰壶锦标赛等国际赛事中的工作经历。

按照规定，参加冬奥会、冬残奥会的国际技术官员还将参加奥运测试赛，因此他们将从明年起提前亮相赛场。根据目前的赛程安排，2021年2月举行的世界青少年冰壶锦标赛将作为冬奥会测试赛，2021年3月举行的世界轮椅冰壶锦标赛将作为冬残奥会测试赛，两项比赛均在冬奥会冰壶比赛场馆“冰立方”举行。

此外，原定于今年9月在俄罗斯举行的世界冰壶大会现已改为在“线上”举行。会议将选举世界冰壶理事会亚太地区副主席和董事，并投票决定2020—2021赛季的比赛和规则变化。

科技助力国家举重队扎实训练

本报记者 李硕

5月18日，国家举重队离开了封闭训练近4个月的北京训练基地，来到宁波转训。崭新的环境激发了大家的训练热情，运动员的身体和心理状态都得到了有效调整。6月底，全队还将前往大别山进行夏训，进一步提升举重专项能力和体能水平。“这些设备都要打包带走啊！”每次转训前，教练和运动员都提醒科研人员不要遗漏大大小小的训练设备，他们从举重训练“黑科技”中尝到了甜头。

其实，国家举重队一直都高度重视科技在训练和比赛中的作用，目前共有5位国家体育总局科研所的科研人员常驻队伍。在东京奥运周期，科技助奥的理念更是在国家举重队得到了充分实践。新的训练设备、新的监测方式、新的恢复手段，给国家

举重队的备战增添了更多保障。

3月底，东京奥运会确定延期，强化基础体能训练成为各支国家队的训练重点。去年引入的3D核心力量测试仪、上下肢力量均衡测试仪等设备，有力地帮助了国家举重队发现短板，恶补短板。

经过集中体能训练，运动员的成绩有了很大提高。“队员们可以在测试仪上进行核心力量的专项训练，再加上平板支撑、躯干仰卧、侧卧核心力量等训练方式，运动员的核心力量有了大幅度提高。最终在体能测试中，男队提高了48.8%，女队提高了55.2%，其中核心力量提高最为明显。”国家体育总局科研所副研究员、国家举重队科医团队负责人李清正介绍。在没有使用上下肢力量均衡测试仪前，运动员和教练

员大都认为举重运动员的上下肢力量均衡能力无需担心。“但经过专业的仪器测试，发现还是有比较大的提升空间，这就让接下来的训练有的放矢。”李清正说。

随着各种设备的不断升级，运动员的随身装备也越来越多。去年冬天，每个运动员都配备了专属心率变异和脑电测试设备，我们建议他们每天睡觉前和早上醒来都对自己进行测试，了解对训练负荷的适应程度和恢复情况。李清正表示，“运动员最了解自己的身体，通过手机让他们直接看到测试结果，并与自己的身体感觉对应，可以帮助他们总结出最适合自己的训练负荷和恢复方式，从而有效减少伤病。”

当然，训练结束后的恢复设备也非常抢手，无论是微压氧舱还是下肢脉冲加压空气泵和加压冷疗系统都可以帮助运动员消除疲劳，加速恢复。“从最开始机体恢复实验室乏人问津，到现在排队使用，运动员实实在在地感受到科技的力量。”李清正表示。