

# 请看！打气排球的正确姿势

本报记者 杨颜菲

## 回健身视野·服务站

甘肃天水市体育中心体育馆，2026黄河九省区暨西部城市气排球公开赛现场，运动员大力扣球、惊险救球等画面引得观众连连叫好。

2017年，第十三届全国运动会上，气排球被正式列为群众体育项目。由于容易上手，对抗不激烈，气排球运动吸引了越来越多的中老年人参与其中。不少人以为气排球是排球的“简化版”，其实不然，要想打好气排球需掌握正确的姿势和技术，充分了解比赛规则。

不少人初学气排球时，容易出现动作僵硬、手脚不协调等问题。“错误姿势不仅影响技术发挥，还可能导致运动损伤。”江西省九江市老年人体育协会副秘书长、气排球国家级裁判员沈慧介绍，“掌握正确姿势是打好气排球的第一步。”

发球时，上手发球飘球很有效。飘球具有轨迹难预测、落点精准的特点，能有效破坏对方一传。准备姿势应保持屈膝半蹲，双脚间距略宽于肩，脚跟稍微提起，确保身体重心略微靠前。同时，双臂放松、自然弯曲，双手置于腹前，注视来球轨迹，两脚处于启动状态，以随时应对可能的球路变化。

接球时，一般不采用小臂垫球，而是采用十指触球，双手掌心朝上，十指自然张开，掌心内收，全手指触球。根据接对手发球、接队友传球、给队友传球等情况，气排球有“捧、托、传、捞”等接球手法。

如何传球？

传球时，手腕要“后仰稍内收”，要把握好双手间距，让球下部2/5位置“露”出在食指与拇指的水平线以下，保证球的重心充分落入手指中。身体要积极转向传球方向，把球传至两米线前的进攻点。初学者很容易习惯性地面地对来球方向传球，或者是面对要传的人去传球。“比赛中我们经常看到，一传球很好的情况下，二传队员却把球传到两米线之后，让进攻队员很难发挥出正常的扣球水准。”沈慧说。

要避免以下几种常见的错误姿势。

误区一：虎口触球——传球容易达不到高度。

误区二：触球时拇指朝上——双手在接触球的一瞬间，大拇指指尖戳向球，会改变原本传球的方向。

误区三：手臂与身体平行——传球时两手大拇指距离过大，影响传球质量。

如何精准击球？

气排球质地较轻，重量仅为硬排球的1/2（120克到140克），体积却比篮球大，更易受空气阻力干扰。因此，精准控制击球力度显得尤为关键。

进攻环节，应以中等力度进行扣球，这样更能确保击球的稳定性。关键时刻，想突破对方防线时，可适当增加力度。防守时，应采用轻击的方式，保持对球的控制，防止球出界。

掌控好发力技巧，可以多尝试以下几种练习。

传球力度训练：通过单人墙面训练和双人传球训练，提高对力度的把控水平。通过持续训练，逐渐摸索出适合自己的控制方法。

区域发球训练：将场地划分为远近不同的区域，尝试以不同力度将球发至指定区域。

定点扣球训练：选定固定位置，尝试以不同的力度扣球，观察球的飞行速度和落点。

吊球技巧练习：击球时，有意识地减小力度，控制球的飞行弧度和落点。

什么情况会犯规？

发球时，脚不能踩线或越过发球线，裁判鸣哨后8秒内要将球发出，不然会被判罚犯规。

击球时，同一队员连续击球两次（拦网后第一次击球除外）、一个球队连续击球超过3次，也将被判罚犯规。

要特别注意触网犯规。球员触及标志杆以内的球网或触及标志杆为犯规。在球网附近，除脚以外的身体部位越过中线触及对方场区也会被判罚犯规。

## 回小贴士

### 运动安全最重要

中老年人参与气排球运动，运动安全是第一位的。

选择一双鞋底柔软、防滑、有缓冲功能的运动鞋十分重要，最好选用专业排球鞋或综合训练鞋。排球运动常常需要跪地或倒地救球，一副合适的护具有助于保障安全，可以选择合适的护膝、护肘。对于视力不太好的球友，建议使用眼镜带固定眼镜或者选用运动眼镜。此外，参加比赛前，最好摘下佩戴的饰物，避免在运动中出现意外。

**正确传球：持球于头顶上方。**

**错误传球：持球于胸前。**

**正确准备姿势：屈膝半蹲，双脚间距略宽于肩，重心略微靠前。**

**错误准备姿势：身体直立，双脚并拢。**

**正确持球：十指张开，双手反向成半球形，大拇指呈一字形。**

**错误持球：掌心持球。**

示范者为沈慧资料图片

## 重庆永川区小学四年级开设游泳课

### 在课堂上就能畅享游泳乐趣

本报记者 沈靖然

天气渐热，重庆市永川区体育中心游泳馆人气十足。伴随着阵阵欢笑声，泳池内水花翻腾，当地一所学校的220名四年级学生正分批下水训练。

场馆被划分为多个教学区域，初学组在练憋气换气，进阶组练习蛙泳滑行，熟练组则在挑战整条泳道。分批教学、分层训练，16名教练和4名救生员在泳道旁忙碌着，口哨声、鼓励声此起彼伏。“呼气、换气……很好！注意节奏。”游泳馆教练唐永豪一边示范，一边耐心指导，他的目标是尽快让每个孩子都学会游泳。

2025年，永川区启动实施“小泳士养成行动”，在全区小学四年级开设游泳课程，系统化、常态化开展游泳教学。“永川的孩子们格外爱戏水，我们希望通过提高游泳课程的普及率，提升孩子们的身体素质和安全意识。”永川区委常委、副区长宋文介绍，区里采用“校内建池+校外合作”模式，实现政府、学校与社会场馆有机联动，解决了游泳课程无场地、师资弱、安全保障难等问题。

政府部门牵头对接社会游泳馆，按照区教委制定的教学标准和安全规范开展教学，学费不到280元，每名孩子就能完成游泳课程。“我们拿出一定政府补贴，充分调动社会资源参与，既不让经营者吃亏，也让学生们受益。”宋文说，“去年报名人数众多，反响良好，今年还会继续推行这种模式。”

在区教委的密切协商下，运营方大幅

度降低了收费标准，并利用场馆空闲时间接待学生上课。目前全区各校的游泳课几乎全员报名。“学生以团购价格学游泳，运营方不但不影响高峰时段正常运营，还能增加一笔收入，实现了双方共赢。”宋文介绍。

“降了价格但没有降低服务水平，这么多孩子集中在这里学习游泳，我们时刻把安全放在第一位，丝毫不敢懈怠。”唐永豪介绍，场馆顶棚专门增设了智能摄像头，当学员在水面下停留时间过长或出现异常情况时，系统会自动识别并立即向管理人员发出警报，谨防溺水风险。

在农村地区，学校建起了可移动支架式游泳池。区里安排专业教练下乡授课，并提供水质维护和安全保障服务，让农村孩子也能在家门口学会游泳。

游泳课正式纳入课程表，孩子们乐在其中。“游泳不仅能强身健体，还能帮我放松身心，连睡觉都更香了。”红旗小学四年级学生王子艺告诉记者，自己本来就喜欢游泳，现在能有机会常和同学们一起训练，积极性越来越高。

“截至目前，全区投入约200万元，培训了2.8万名学生，防溺水知识普及率大大提高，还有不少孩子在市级、区级游泳比赛中崭露头角。”宋文表示，永川区将继续完善课程体系，强化师资培训和安全监管，并持续探索学校教育和市场化结合的长效机制，让更多孩子畅享游泳乐趣。

## 2026年亚洲举重锦标赛

### 何岳基两破世界纪录包揽三金

本报北京5月14日电（记者李硕）2026年亚洲举重锦标赛13日在印度开赛，在男子65公斤级比赛中，中国选手何岳基发挥出色，以抓举146公斤、挺举183公斤，总成绩329公斤包揽3枚金牌，并打破该级别挺举和总成绩世界纪录。

抓举比赛中，何岳基开把141公斤成功，第二把他举起146公斤，提前锁定抓举金牌，第三把他挑战创世界纪录的150公斤失败。

随后的挺举比赛，何岳基3次试举

173、179、183公斤全部成功，并刷新了由莫里斯保持的181公斤的挺举世界纪录。何岳基的总成绩也达到了329公斤，将原总成绩世界纪录提高了5公斤。另一位中国选手丁红杰以抓举145公斤获得银牌，挺举、总成绩分别以174、319公斤获得两枚铜牌。

在当日进行的女子53公斤级比赛中，中国选手赵金兰6次试举全部成功，以抓举95公斤、挺举121公斤、总成绩216公斤包揽3枚金牌。

本版责编：罗彦 巩育华 高信 版式设计：蔡华伟

# 向新处落子 向高处成势

## 四川资阳

### 产业项目环境多维发力，构筑发展新优势

站在新起点，四川省资阳市正向新处落子、向高处成势，把产业发展规划一步步落地为现实图景。2025年，资阳市地区生产总值达1150.8亿元，规模以上工业增加值增速13.3%。数据彰显了资阳的产业之进、项目之进、环境之进，展现了资阳顺势而谋、乘势而上的信心。

#### 全域谋划，方向更明

城市向前，首先要把握清方向。围绕“6+4”重点产业赛道，资阳“十五五”时期发展思路愈发清晰：一手抓优势产业聚链成群，一手抓未来产业前瞻布局；一手稳住制造业基本盘，一手开拓新质生产力新空间。资阳高质量完成“十五五”时期发展规划编制，29个资阳元素被纳入《四川省国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要》，10个重大项目被上报国家，既明确了未来发展的主攻方向，也标注出这座城市在新一轮区域协同中的坐标。

#### 产业成势，筋骨更强

资阳的产业辨识度，首先体现在“牙谷”。如今，这里累计集聚国内外口腔知名企业146户，取得产品注册证或产品备案凭证超400张，430款“资阳造”产品远销百余个国家和地区。研发、生产、检测、教育、转化全链协同，平台、技术、人才、服务一体发力，10年间，资阳口腔产业实现

从无到有、串点成链。资阳的产业筋骨，不仅体现在“牙谷”。以中车资阳机车、四川易行时代为龙头企业的交通装备产业正加快向新能源、智能化、轻量化转型；健康食品赛道集聚百威、安井等百余家企业，建成安井食品西南（雁江）生产基地三期10万吨预制菜生产线；时尚消费赛道依托安岳鞋服产业基础，集聚115家企业，向品牌运营、电商直播等产业链下游延展。今年一季度，全市规模以上工业增加值同比增长16.2%，其中制造业增加值同比增长13.0%，食品制造业增加值同比增长31.8%，电力、热力生产和供应业增加值同比增长61.1%，铁路机车产量同比增长11.1%，饮料行业增加值同比增长60.5%。多赛道协同发展，共同挺起资阳现代产业体系的“硬脊梁”。

#### 项目发力，后劲更足

产业向上，还要靠项目发力。今年3月，资阳正式发布《2026年资阳市城市机会清单》，释放了超440亿元的城市投资机会，将口腔器械、机车装备、健康食品、时尚消费、电商物流、文化旅游六大优势产业，与空天产业、数智产业、绿色能源、先进材料四大未来产业并列铺开，十大产业赛道、七大核心板块同步成势，产业坐标更加清晰，城市机遇更加鲜明。一个个项目立起来，一条条赛道亮出来，新质生产力加快培育，资阳的发展更可感、更可期。资阳谋划的不只是今天的项目，也在为明天的发展积蓄动能。依托丰富天然气资源和西南地区首个9H级燃气发电站，绿色能源产业正加快布局新业态；依托算力基础和场景建设，建成投用算力规模约881P的成渝地区人工智能及行业大模型融合应用中心，数智产业加快发展；空天产业、先进材料等未来产业也在同步蓄势。放眼当下，石油钢管厂交付国家管网苏皖豫干线项目首批16根螺旋埋弧焊钢管等订单，产值较

位于资阳市雁江区的中国牙谷科创园

四川易行时代自动驾驶列车智能生产线

川投（资阳）燃气发电厂

去年同期翻倍；川投（资阳）燃气发电厂今年1—3月发电量达7.74亿千瓦时，同比增长32.5%。项目加快落地，正把当下之势接续为长远之能。

环境向优，来者更悦

对企业而言，营商环境好不好，主要体现在审批快不快、成本低不低、服务跟不跟得上。资阳持续做优“有需必应、无事不扰”的营商环境品牌，全市2025年营商环境省评保持良好等次，一般等级的指标实现“清零”；“资小帮”云综窗上线，“告知承诺+容缺办理”推行，政务服务“一次办”实现100%；企业用电成本降低3700万元，标准化供应亩数提升102.7%。截至今年3月末，产业贷款余额1284亿元，同比增长18.7%，总规模22亿元的政府产业投资引导基金、“资+”系列金融产品和“资易贷”金融综合服务平台持续发力。政策、金融、服务同向而行，正让“近悦远来”成为资阳更加鲜明的城市气质。今天的资阳，正把区位优势之利转化为发展之势，把产业之基夯实为城市之能，把营商环境之优升腾为开放之气。向新处落子、向高处成势，资阳的下一程，值得期待。

数据来源：中共资阳市委宣传部



中车资阳机车交车线上，机车整装待发