

# 群众赛事活动奏响“全民全运 同心同行”最强音

本报记者 林 剑

9月15日,中华人民共和国第十四届运动会在陕西西安开幕,作为国内规模最大、水平最高的综合性体育盛会,十四运会将展示我国竞技体育取得的成绩,也将进一步彰显我国以人民为中心的体育发展思想,奏响“全民全运 同心同行”最强音。

从四年前的天津全运会开始,群众赛事活动首次登上了全运会舞台,普通群众成为全运会主角之一,是我国持续推动体育事业改革的重要举措之一。十四运会继续设置了群众赛事活动,通过

群众广泛参与,自下而上的赛事选拔,实现“全民全运”的效果。

十四运会群众赛事活动,共设立包括乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球、气排球、毽球、轮滑、龙舟、地掷球、围棋、象棋、国际象棋、桥牌、中国式摔跤等15个比赛类项目,以及广场舞、广播体操、健身气功、太极拳等4个展演类项目。

比赛类项目共有15个大项142个小项,展演类4个大项43个小项。比赛类项目将录取前八名,颁发获奖证书,同时对前三名颁发金、银、铜牌。展演类项目则将以“等次”的方式奖励,设一、二、三等

奖。

对于参赛运动员的资格,《中华人民共和国第十四届运动会群众赛事活动规程总则》也明确:必须年满25周岁(1996年5月1日之前出生),专业运动员(包括退役运动员,老将组除外)不得参加本人专业项目及类似项目比赛。

全运会决赛阶段之前,绝大多数群众赛事活动已经完成。不久前,广场舞、广播体操、健身气功、太极拳等4个展演类项目也已经在西安完成了评审工作,通过“线下参赛、线上投票评审”的创新办赛模式,四个项目的线上投票共展示723个视频作品,线上投票总数

超过6600万张,展演平台浏览量达到7000万次以上,取得了良好的社会效果,为全运会决赛阶段的举办营造了良好的氛围。

全运会决赛阶段将举行乒乓球、羽毛球、地掷球决赛和中国式摔跤预决赛四项群众赛事活动。西安、宝鸡、咸阳、渭南等四地已经为赛事成功举办做了充分准备,全国各地的民间高手们也将在全运会决赛期间齐聚三秦大地,一展风采。让我们在为竞技赛场上的体育健儿摇旗呐喊的同时,也别忘了关注和你我一样的普通人,或许下一个登上全运会群众赛事活动的,就是你!

燕飞翔

“不到最后一声响,我就是胳膊断了,腿断了,也要守好球门。”说出这样斩钉截铁话语的人名叫黄真涛,在第十四届全运会群众五人制足球农村乡镇组的赛场上,他作为四川队主力门将,帮助球队取得了前四名的佳绩。黄真涛曾经是一名特种兵,退役后的他除了踏实工作,剩余的时间都用在了自己热爱的足球上。

## 军人果敢勇当门将

小学时,黄真涛就开始踢球了。“2006年,我当兵入伍,2014年退伍,老同学邀请我加入了球队。”

退伍回乡进入球队,黄真涛踢后卫,但毕竟多年没有接触足球,他的发挥不是很稳定,后来在教练的建议下,黄真涛改踢门将位置。“因为他当过兵,很勇敢,不怕封挡对方的射门。”球队教练李强说。在大家的推荐下,黄真涛担起了球队最后一道防线的责任。

虽然接触到一个全新的领域,但黄真涛拿出了一股认真劲儿,他认为,门将对于球队非常重要。平时的他,在比赛训练之余,会向一些经验丰富的门将学习,通过在网络上找一些训练的辅助视频,从而一步一步地成为球队的主力门将。

## 比赛就像上战场一样

作为门将,黄真涛保持着军人顽强、坚持到最后一刻的作风。“踢足球就像上战场一样,上去了就拼。因为我要守住门前的最后一道底线。”

本次比赛四川队最终获得了第四名,是一个不错的起点,但黄真涛有很多想法。“我们要有奔着冠军去的目标。比赛结束后,我要继续去踢五人制,要加强个人能力的训练,包括技战术的学习。”

## “四川雄起”勇往直前

黄真涛是一名社区工作者,总是冲在第一线,踏踏实实,勤勤恳恳。“我们基层工作人员要把工作责任落

## “比赛就像上战场一样”——全运会赛场上的“特种兵”门将



实,要为老百姓做实事。”

赛场上,四川队每一场比赛都拼到了最后,即使球队落后,即使输球,也始终不放弃。场上队员比赛,场下的替补队员大声呐喊着“四川雄起”,来为球队加油,提到这句话,黄真涛深有感触。“川军,就是出川征战时,没有一个人落后,没有一个人退缩,‘四川雄起’,是要我们从心底里面要勇往直前,不能退缩,不管怎么惨烈的战斗,多么艰难的比赛,我们都要坚持到最后。我们球队虽然整体身体素质稍差,但是我们在场上拼搏精神够足。”

这支来自四川成都、第一个完成正式注册的农民足球俱乐部——成都市新都区斑竹园镇三河村足球俱乐部,队员们是从小一起长大的乡里乡亲,大多已为人父,在生活中扮演着不同的角色,肩负着不同的重担。从“坝坝足球”到站在十四运会的赛场上,他们让人们看到了四川业余足球迸发出的蓬勃力量;从黄真涛等队员们所展现出来的精神品质和昂扬斗志,让人们看到了川足的传承还在继续,而在这背后,则是整个四川足球的群像。

## 科学健身指导

### 跑步没那么简单

日前,暨南大学公布了2022年硕士研究生招生专业目录,男子百米亚洲纪录保持者、中国田径运动员苏炳添的名字出现在该校体育学院体育教学、运动训练两个专业的导师名单中。此前,东京奥运会采访中,苏炳添也曾透露,自己会回到暨南大学任教。2018年,苏炳添就曾以暨南大学体育学院副教授的身份为学生上体育课,讲授短跑技巧。据了解,苏炳添课程内容包括跑步热身、跑步的要领和互动、跑步后放松三个部分。

看似简单的跑步,其实大有学问。

科学的跑步流程主要包括加强力量训练、选对跑步场所、跑前热身、正确的跑姿、跑后放松等五个环节。

#### 加强力量训练

身体的任何运动都离不开肌肉的支持,强大的肌肉不仅能让人有更好的运动表现,还能避免受伤。

核心肌群在运动中起到承上启下的重要作用,还能稳定身体,为身体的各种活动提供强有力的支撑。

发达的臀大肌能够增强跑步的爆发力,臀大肌收缩能够为跑步提供前进的动力。仔细观察就会发现,短跑运动员都有一个臀肌发达的“翘臀”。

强有力的腿部肌肉在跑步中能减轻膝关节的压力,还能防止崴脚等情况的发生。加强腿部肌群的锻炼,还能让人在跑步中跑得更远。

#### 选对跑步场所

**塑胶跑道:**塑胶跑道是大多数人尤其是初跑者的最佳选择,软硬居中,有弹性,不至于对身体造成太大负担。路面平坦、无凹洞或倾斜,有标准的距离方便计算里程和配速。但是在圆形跑道跑步,要注意

意调整跑步方向,长期顺着同一个方向跑会导致一侧的关节长期承受压力,容易受伤。

**柏油路:**柏油路的路面相对较硬,跑量太大时,跑姿不正确时容易积累压力和疲劳。优点是方便,出门就是马路,穿上跑鞋就可以跑。建议积累一定跑步基础,经过一段时间的训练,能够自如地控制自己的肌肉力量和节奏后再选择路跑,考虑到交通安全的问题,建议在人少、空旷的场地进行。

**跑步机:**跑步机平坦且稳定,速度、坡度可以自由调整,也可以进行间歇、爬坡、慢跑恢复、配速跑等练习。不会受到天气影响,一年四季皆可以用跑步机训练。

#### 跑前热身

跑前热身除了能防止出现运动损伤外,还能使身体更快适应到运动中来。而且,热身不到位,容易导致出现肌肉酸痛,影响第二天的训练计划。建议跑前用拉伸、快走、中慢速的跳绳等进行10至20分钟的热身运动。

#### 正确的跑姿

如果跑步姿势不正确,不但起不到强身健体的效果,还会给身体健康带来一些损害。因此,正确的跑步姿势是跑步的要素之一。

正确的跑姿是身体略微前倾,核心提供助力,使跑步时更省力。腿部正确的发力是由大腿带动小腿,膝关节前屈,从而减轻膝盖的压力。脚落地时应前脚掌着地,利用脚部吸收落地时的冲击力。

#### 跑后放松

跑步时,肌肉处于紧张状态。跑步结束后,需要缓解肌肉的紧张和僵硬,能有效预防肌肉酸痛。泡沫轴和筋膜枪是有助放松肌肉的辅助器械,还需配合一些拉伸运动,静态和动态皆可。

林 剑整理

## 中华人民共和国第十四届运动会群众比赛赛程

乒乓球	群众组男、女团体第一阶段 公安民警组男、女团体冠军亚军决赛 (公安民警组男女团颁奖)	群众组男、女团体第一阶段 群众组男、女团体第二阶段抽签)	群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛	群众组男、女团体第一阶段 群众组男、女团体第二阶段第1、2轮 公安民警组男子团体第一阶段 (公安民警组女子团体第二阶段抽签)	群众组男、女团体第一阶段 群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛 (群众组男、女团体颁奖)	羽毛球	群众组男、女团体第一阶段 群众组男、女团体半决赛	群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛	群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛	群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛	群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛	
9月16日 群众组男、女单打第一阶段 公安民警组男、女团体第一阶段 群众组男、女单打第一阶段 公安民警组女团体第一阶段	9月20日 群众组男、女团体第一阶段 (群众组男、女团体第二阶段抽签)	9月21日 群众组男、女团体第二阶段第1轮 群众组男、女团体半决赛	9月22日 群众组男、女团体冠军亚军决赛 (群众组男、女团体颁奖)	9月18日 A组男双预赛第一轮 A组男双预赛第二轮 A组男双台湾组预赛第一轮 A组女双预赛第四、第五组第一轮 B组男双预赛第一轮 A组混双预赛第一轮	9月19日 A组男双预赛第一轮 A组男双预赛第二轮 A组男双台湾组预赛第一轮 A组女双预赛第一、三、八组第二轮 B组男双预赛第四轮 B组女双预赛第二、四、五、六、七组第三轮 B组混双预赛第四轮	9月21日 A组混双预赛第三轮 A组男双预赛第五轮 B组女双预赛第一、三、八组第三轮 A组女双预赛第一至三组、第六至八组第三轮 B组女双预赛第二、四、五、六、七组第四轮 A组女双预赛第四、第五组第五轮	9月18日 A组男双预赛第一轮 A组男双预赛第二轮 A组男双台湾组预赛第一轮 A组女双预赛第四、第五组第一轮 B组男双预赛第一轮 A组混双预赛第一轮	9月19日 A组男双预赛第一轮 A组男双预赛第二轮 A组男双台湾组预赛第一轮 A组女双预赛第一、三、八组第三轮 A组女双预赛第一至三组、第六至八组第三轮 B组女双预赛第二、四、五、六、七组第四轮 A组女双预赛第四、第五组第五轮	9月20日 群众组男、女单打第二阶段 公安民警组男、女团体第一阶段 群众组男、女单打第二阶段第1、2轮 公安民警组男子团体第一阶段 (公安民警组女子团体第二阶段抽签)	9月21日 群众组男、女单打第二阶段 公安民警组男、女团体第一阶段 群众组男、女单打第二阶段第1、2轮 公安民警组男子团体第一阶段 (公安民警组女子团体第二阶段抽签)	9月22日 群众组男、女单打第二阶段 公安民警组男、女团体第一阶段 群众组男、女单打第二阶段第1、2轮 公安民警组男子团体第一阶段 (公安民警组女子团体第二阶段抽签)	9月23日 群众组男、女单打第二阶段 公安民警组男、女团体第一阶段 群众组男、女单打第二阶段第1、2轮 公安民警组男子团体第一阶段 (公安民警组女子团体第二阶段抽签)