

# 中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2023年2月

7

星期二

国家体育总局主管  
中国体育报业总社  
有限公司主办  
中国体育报出版  
今日八版  
国内统一刊号：  
CN11-0082  
邮发代号：1-47  
第14092期

## 国际摔联萨格勒布公开赛夺1金2银5铜 中国摔跤队检验冬训成果坚定前进方向

本报记者 袁雪婧

2月6日，国际摔联萨格勒布公开赛结束全部争夺，作为本年度国际摔联联合会四场国际积分赛的首站，中国摔跤队取得1金2银5铜的战绩。通过比赛，队伍检验了冬训成果，坚定了前进方向。

最后一个比赛日中国摔跤队由孟令哲在男子古典跤130公斤级再夺一枚铜牌，他也因此拿下10200积分，谭建在男子古典跤72公斤级获得第五名。此前四个比赛日中，呼斯乐吐在男子古典跤67公斤级夺得金牌，朱江、冯泳欣分别在女子自由跤50、57公斤级获得银牌，范猛、冯黎琪均在女子自由跤50公斤级获得铜牌，张骐在女子自由跤57公斤级获得铜牌，哈比拉在男子自由跤97公斤级获得铜牌。

作为2023年开年第一站国际比赛，萨格勒布公开赛充分检验了中国摔跤队的冬训成果。在刚刚结束的冬训中，国家摔跤队坚持问题导向，详细梳理了去年外赛外训尤其是世锦赛中发现的问题，围绕重点运动员制订了个性化、针对性训练计划。优化了教练复合团队，同时引进世界一流的康复师、体能师，对于体能训练和重点队员的伤病控制起到了显著作用。队伍还实施创新的训练方法手段，将专项训练紧密结合比赛实战，站立实战对抗和跪撑训练时间每课次平均增加6分钟、4分钟。冬训中，国家摔跤队还夯实保障服务能力，加大训练负荷评估、疲劳诊断、机能评定和训练质量评估，累计完成训练负荷统计21次、训练质量评估10次、个性化机能评定1300余人次；多维度整合伤病防治方案，使得重点运动员伤病情况得到有效控制，今年冬训的伤病发生率较往年同期降低50%左右，康复速度平均提升45%至55%。

冬训中，国家摔跤队苦练体能，为外训外赛打下了坚实基础。今年冬训在完善了《摔跤项目体能测试指标体系和评价标准》后，国家摔跤队队员在体能测试中全队达标率为100%。相比2021年上半年在白沙集训期间，重点运动员卧推平均提高3至5公斤，深蹲平均提高6至8公斤，垫上灵敏素质平均提高0.8秒左右。队伍针对重点运动员的优缺点，进行个人针对性补缺补差训练。紧密结合专项特点，增加抓握及核心稳定等板块占比，同时区别了不同级别的训练策略，大级别以绝对力量为主，小级别突出核心稳定、协调和爆发力训练。国家摔跤队还摒弃了以往体能训练中重“力量、速度、耐力”，轻“柔韧、灵敏、协调”的固旧思想，全面发展体能素质。针对单一肌群力量强但整体动力链薄弱等问题，增加复合型力量训练，提高动作协调性，满足摔跤项目专项动作要求。

在结束萨格勒布公开赛的征战后，中国摔跤队将暂时兵分三路，女子自由跤国家队前往匈牙利，男子自由跤国家队奔赴阿塞拜疆，男子古典跤国家队留在克罗地亚训练，三支队伍将于2月21日汇合前往埃及，参加将于2月23日拉开战幕的国际摔联第二场积分赛公开赛。

### 全国射击冠军赛激战西安

## 女子10米气步枪两队员超资格赛世界纪录

本报讯 2023年全国射击冠军赛（步手枪项目）日前在西安开赛。在2月6日结束的比赛中，浙江选手韩佳予和江苏选手李豪分别获得女子、男子10米气步枪项目冠军。在女子10米气步枪资格赛中，吉林选手张琼月和浙江选手黄雨婷都打出了超资格赛世界纪录的好成绩。

当天女子10米气步枪比赛率先进行，包括该项目奥运冠军杨倩、世锦赛亚军黄雨婷等多名优秀运动员亮相赛场，比赛也打出了高水平。资格赛中，张琼月打出637.5环，黄雨婷打出636.4环，分别排在前两位晋级，两人的成绩均超过了该项目资格赛世界纪录。杨倩排在资格赛第九位，遗憾出局。

排名赛中，黄雨婷和另一位浙江

选手韩佳予分列前两位，闯入金牌赛，同样来自浙江的王芝琳获得第三名。金牌争夺赛，韩佳予发挥更加稳定，以16比10击败黄雨婷，将金牌收入囊中。

随后进行的男子10米气步枪同样好手众多，竞争激烈。资格赛过后，该项目奥运会铜牌得主杨皓然和山东名将张常鸿未能晋级，代表江苏队出战的该项目奥运会亚军李豪发挥稳定，他以资格赛第一名、排名赛第一名的成绩顺利晋级，和福建选手朱晓忠会师金牌赛，河北选手杜林澍获得第三名。

金牌赛中李豪优势明显，他以17比5的比分轻松击败朱晓忠夺得冠军。

2月7日将进行本次冠军赛10米气步枪混合团体、女子25米手枪项目的比赛。（唐建华）

### 体坛明星

## 张可欣：冠军激励我勇往直前

本报记者 李晓洁

在日前结束的2022-2023赛季国际雪联自由式滑雪U型场地世界杯美国猛犸山站比赛中，20岁的中国姑娘张可欣凭借优异表现夺得金牌，“这是我在2019年后再次拿到世界杯分站赛冠军，是对自己前一阶段训练的鼓励和肯定，同时也让我更加自信，目标更加明确。”

张可欣表示，“由于大风天气和对场地适应不足等因素，在赛前训练中并没有很好地完成成套动作，但在比赛中完成了自己想做的1080°转体动作，让我非常开心。”比赛开始后，张可欣通过主动调整克服了训练中遇到的困难和不适，以预赛第二名的成绩晋级决赛。决赛中她在开局就展现出良好势头，始终保持全场最高得分。最终，她以第二滑的93.5分夺得冠军。

虽然只有20岁，但张可欣已经是参加过两次冬奥会的元老。中国自由式滑雪U型场地队是北京成功申办冬奥会后才组建的，张可欣是第一批队员。2017年，当时只有14岁的张可欣就掌握了十分出色的倒滑技术，并凭借该技术难度夺得当年世界杯分站赛冠军，此后两个赛季，她加强了难度，两个连续倒滑900度的难度动作，让她再次收获两个世界杯分站赛冠军。

平昌冬奥会，15岁的张可欣首次参赛就闯入决赛，排名第9，创造了中国该项目上的最好成绩。（下转第二版）

经常说他，可倔强的爷爷总是不听。

2001年7月13日，北京申奥成功。在莫斯科举行的国际奥委会第112次全会上，北京在第二轮投票中以绝对优势击败其他对手，获得2008年夏季奥运会举办权。2008年8月8日至24日、9月6日至17日，北京成功举办第29届奥运会、第13届残奥会。中国体育代表团居奥运会金牌榜首位，在残奥会上位居金牌榜和奖牌榜首位。

那一年，爷爷说：“咱们国家终于在世界舞台大放光彩啦。”（下转第二版）

# 体育总局党组召开2022年度民主生活会

本报讯 根据中央要求，2月6日，体育总局党组召开2022年度民主生活会，以全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，团结带领党员干部群众以奋发有为的精神贯彻落实党的二十大作出的重大决策部署为主题，联系体育总局党组工作，联系带头做到“两个维护”、带头用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂、带头坚持和加强党的全面领导、带头坚持以人民为中心的发展思想、带头发扬斗争精神、带头落实全面从严治党政治责任等六个方面实际，查摆问题，进行党性分析，开展批评和自我批评。体育总局局长、党组书记高志丹主持会议，党组成员参加会议。2022年度省部级单位党员领导干部民主生活会第21督导组组长毛新腾及有关成员出席会议并作指导。

体育总局党组对这次民主生活会高度重视，会前做了认真准备。党组成员围绕主题深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，认真学习习近平总书记关于体育的重要论述，不断深化学习理解。党组成员之间开展了谈心谈话，

并通过多种形式征求了意见建议。在此基础上，撰写了党组班子对照检查材料和个人发言提纲。第21督导组对体育总局党组班子对照检查材料和党组成员个人发言提纲进行了审核把关。

会上，高志丹代表党组进行了对照检查，查摆突出问题，进行党性分析，提出整改措施。高志丹带头作个人对照检查，开展批评和自我批评。其他党组成员逐一作个人对照检查和自我批评，并相互开展批评。民主生活会严肃、认真，自我批评不遮掩回避，相互批评直截了当，达到了统一思想、提升境界、团结鼓舞、凝心聚力的目的。

毛新腾作了点评讲话，指出此次体育总局党组民主生活会准备充分、程序规范、组织有序，会上作了认真对照检查，发言突出主题、政治性较强，查摆问题准确深刻、见人见事，相互批评客观中肯，既有“辣味”又有温度，是一次严肃认真、高质量的民主生活会。希望体育总局党组以这次民主生活会为契机，持续深入学习贯彻党的二十大精神，切实抓好查摆问题的整改落实，充分运用好这次民主生活会的成果，全力做好各项工作。

高志丹在总结讲话中强调，党的二十大擘画了全面建成社会主义现代化强国、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，明确了新时代新征程党和国家事业发展的目标任务。党组全体同志要在全面学习、全面把握、全面落实党的二十大精神上带好头、作表率，切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来。要以这次民主生活会为契机，进一步加强党组自身建设，始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，对党绝对忠诚，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党。要牢记“国之大者”，勇于任事、敢于担当，党组带头深入贯彻落实党的二十大精神关于体育的重要决策部署，不断增强推动体育高质量发展本领。要全面贯彻执行民主集中制，严格落实中央八项规定及其实施细则精神，持之以恒纠正“四风”，带头落实好管党治党政治责任，同体育领域不正之风和腐败现象作坚决斗争。党组要以时时放心不下的责任感、积极担当作为的精气神为党和人民履好职、尽好责，以新形象、新作为抓好体育各项工作，为全面贯彻党的二十大精神，加快建设体育强国开好局、起好步。（曹 曳）

## 「阳康」后上体育课安全第一

本报记者 顾宁

2月6日，我国不少地方中小学开启了新学期。很多学生已经经历“阳康”，那么新学期的体育课该怎么上？

日前，广州市教育局发布《2023年春季学期中小学学校体育与健康课线下教学指引》（以下简称《指引》）。《指引》提出，以安全第一、循序渐进、个性化、分层教学为教学原则，开展体育与健康课教学。为确保学生春季学期返校后的体育课教学安全，学校须协助学生通过“ Borg主观疲劳感知评估”“ 体能状况检测”等方式，对学生身体健康状况进行摸底，做到“安全第一”。

武汉体育学院教授柳鸣毅表示，青少年正处于生长发育关键期，体育锻炼是促进青少年健康和提高免疫力的必要手段，运动锻炼时外部体育教学和体育参与环境等都需要考虑。首先，体育教师或家长应根据不同年龄段和年龄安排体育锻炼负荷和内容，建议以柔韧、协调等增强身体素质为主，采用多样化练习手段，增加参与覆盖面和趣味性。其次，应循序渐进地安排有氧训练。最后，体育教师或家长应加强伤病预防、医务监督等手段，使用心率等简单易行的指标控制训练负荷，并且要通过观察青少年呼吸、流汗等判断青少年状态，便于调整训练负荷。

学生家长李一山说：“今年寒假学校没有布置假期体育作业，只希望学生根据自身情况适度锻炼。我家孩子是一月初康复的，上滑冰课时明显会觉得体力相较之前有差距，因此开学后希望学校能指导学生科学运动，教给孩子们‘阳康’后如何运动的知识方法。”

“健康第一！”四川省绵阳南山中学双语学校党委书记、执行校长彭俊杰说：“开学后体育课如何安排，安全一定放在首位。”他介绍，2月3日学校组织全体体育教师、校医室全体医务人员，进行了“阳康”后学校体育活动开展指导意见与运动场突发状况应急处理方法的培训。加强对学生的安全意识、科学锻炼的学习，同时要求新学期在开展体育课及各项体育活动时，校医室医务人员工作前移，确保在课时、活动时，有医务人员在场全程值班。课后恢复阶段加强对学生心肺功能的监管，如有异常应及时就医。

山东省青岛市城阳区第二实验中学副校长矫美芹说：“开学时我们会首先统计‘阳康’后是否有严重并发症或持续性心肺系统症状，其次统计学生阳性时间，再决定是否恢复其活动，轻症2周之后，重症3至6周之后，配合医院诊断后再决定。对于体育课程内容，会先进行有关‘阳康’后的体育课安全知识讲解和心理疏导，在运动量安排上注重增加小强度的运动频率，然后再延长运动时间，最后提高运动强度。”



中国队选手林孝俊（前左）和钟宇晨（后左）在比赛中交接棒。新华社记者任鹏飞摄

## 短道速滑世界杯德国站中国队2金1银1铜收官

本报讯 北京时间2月6日凌晨，2022—2023赛季短道速滑世界杯德国德累斯顿站结束最后一个比赛日争夺，中国队林孝俊和钟宇晨包揽男子500米金牌，随后进行的男子5000米接力决赛，中国队再得一金。至此，本站世界杯比赛全部结束，加上前一日张楚桐获得的女子1000米铜牌，中国队本站比赛以2金1银1铜的优异成绩收官。

男子500米决赛发令枪响后，林孝俊和钟宇晨没有抢到领滑位置，分别暂列第三和第四。比赛还剩3圈时，林孝俊内道完成超越升至首位，随后钟宇晨也完成超越来到第二名。最后，林孝俊牢牢守住领先，并以41秒329的成绩第一个冲过终点，钟宇晨

以41秒549收获第二名。这是本赛季林孝俊夺得的首枚金牌，钟宇晨也获得了首枚个人单项奖牌。赛后林孝俊在社交媒体发文表示，自己会继续努力，永不放弃追求梦想，并希望给大家这支年轻的中国短道速滑队更多鼓励。

短暂休息后，林孝俊与钟宇晨再次披挂上阵，与队友李文龙、刘冠逸出战男子5000米接力决赛。还剩8圈时中国队超越日本队，并将优势保持到最后，以6分51秒106的成绩夺得本站赛事第二枚金牌。

根据赛程，世界杯第六站将于2月10日至12日在荷兰多德雷赫特举行。（李晓洁）

## 学习贯彻党的二十大精神 加快推进体育强国建设

体操运动管理中心 杨波

（一）

我记忆中的爷爷，年龄虽大但看起来却非常年轻。他中等偏上的个子，身体非常健康。因为他非常爱运动，所以看起来精神。爷爷的偶像是许海峰，前中国男子射击

队选手，在1984年洛杉矶奥运会男子手枪60发慢射的比赛中，许海峰发挥出色，凭借出色的心理素质以及过硬的技术，历史性地为中国摘得奥运会首金。

爷爷最喜欢看央视5台的体育节目，尤其是奥运会的那段时间，爷爷总是准时准点地守在电视机旁，观看自己喜欢的电视节

## 咱家的体育史

目。每到精彩时刻，他都会兴奋地欢呼，嘴里时不时地冒出一声“好球”。记得有一次，都已经晚上两点多了，我起来上厕所，突然一声“好球”，把我吓了一跳，我才知道爷爷还在看球赛。我说：“爷爷，怎么这么晚了还在看球赛，您快去睡觉吧。”爷爷说：“好的，我知道了，看完球赛我就去睡。”因为这事奶奶