

全国青少年体育俱乐部联赛收官

让青少年在竞技过程中不断成长

本报记者 顾宁

“能与众多优秀选手切磋交流,对我来说是一次非常难得的机会。通过比赛我学到了很多,看到了自己技术上的不足。希望未来有更多比赛机会,不断提升自己。”在全国青少年体育俱乐部联赛福州赛区乒乓球比赛结束后,选手钟思甜说。

由国家体育总局青少司发起并指导、全国体育运动学校联合会主办的全国青少年体育俱乐部联赛历时2个多月,日前圆满收官。本次比赛全国共设28个赛区,覆盖东北、华中、华东、华西、华南13个省(区、市),22个城市,涵盖羽毛球、乒乓球、击剑等多个体育项目,吸引了近2万人参赛。

深化体教融合 拓宽选材渠道

本次全国青少年体育俱乐部联赛覆盖全国多个地区的6岁至18岁青少年群体,主办方希望通过竞技活动展现和发展青少年的体育技能,同时将体育竞技和体育教育紧密结合起来,向学生普及更多体育知识,提升体育素质,培养青少年团结进取精神,让学生在竞技过程中不断成长。

全国体育运动学校联合会副秘书长高扬表示,联赛自启动以来推动了我国青少年体育事业的发展和提升,体现了以人为本、以赛促教的理念,突出了体育的普及性和全民性。“作为一项在全国范围内开展的青少年体育赛事,此次比赛为更多青少年搭建了新平台。全国体育运动学校联合会作为全国青少年体育社团,希望可以发挥行业优势,动员更多俱乐部参赛,推动青少年体育事业发展。”

在湖南常德乒乓球赛区比赛现场,观赛的常德

市乒乓球协会秘书长李福久说:“常德一直以来积极推动体教融合。以乒乓球项目为例,目前很多学校都开展了项目教学,还成立了乒乓球社团。作为协会,我们将乒乓球运动的普及和重点放在学校,希望让更多的学生有机会接触乒乓球、了解乒乓球、喜欢乒乓球。”

联赛不仅推动了我国青少年体育事业发展,提升了青少年学生的体育素质,更为国家发现、储备、选拔后备人才提供了重要的平台和渠道。常德乒乓球赛区裁判刘军说:“基层体育赛事比较少,高水平赛事的举办有助于推动地方竞技体育整体水平提升。”以常德赛区为例,比赛吸引了很多实力强劲的选手,李智轩、田朝霞、赵穆青、刘张静怡都曾参加过国少、国青选拔赛,其中本次比赛U9组冠军李智轩更获得过国少选拔赛U8组的第五名。羽毛球长春赛区也有15名市体校运动员参赛,这些优秀选手的加入大大提高了比赛的竞技性及观赏性,也为地方青少年运动员提供了与高水平选手同场竞技的机会。

本次全国青少年体育俱乐部联赛旨在深入贯彻《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》中“鼓励青少年体育俱乐部发展,建立衔接有序的社会体育俱乐部竞赛、训练和培训体系”的任务,达到体教融合、发现后备人才的目的。主办方希望以本次赛事为契机,展示体育魅力,为建设体育强国贡献力量。并在此基础上建立比赛人才数据库,挖掘和选拔出一批体育人才,为国家培养优秀后备人才,为我国的竞技体育事业发展作出贡献。

创新比赛形式 奥运冠军来助力

全国青少年体育俱乐部联赛还创新比赛形式,

让赛事走进商场,走向网络。其中深圳赛区、长春赛区尝试了线上直播形式,长春赛区直播间累计点赞超10万人次,吸引了360余万人在线上观赛,让更多青少年认识和接触了更多体育项目和比赛形式,提升了他们的体育素养和水平。

不仅如此,比赛还得到社会力量的积极支持,很多企业和社会团体都积极承接比赛并发动报名。福州市心向尚飞翔青少年体育俱乐部承接了福州赛区乒乓球、羽毛球、击剑赛事,以及宁德赛区的羽毛球赛事。

俱乐部负责人黄华兵说:“全国青少年体育俱乐部联赛规格高,规模大,社会各界都非常关注,社会反响很大。不仅吸引了众多俱乐部和选手积极参赛、认真备赛,更得到了家长们的大力支持。从我们的反馈来看,大家都希望能够多参加此类赛事,作为俱乐部,我们也希望今后能够有更多机会,继续承接这样的比赛。”

比赛还吸引了众多奥运冠军前来助力。比赛期间,中国跆拳道协会组织奥运冠军走进校园,让更多专业运动员和明星榜样在校园和社区中给大家带来正能量,让群众和青少年深入了解中华体育精神。联赛特邀跳水奥运冠军熊倪、举重奥运冠军龙清泉、排球奥运冠军侯玉珠现场为小选手们加油助威。榜样的力量激励着青少年们在体验专业竞技赛事乐趣、感受体育运动魅力的同时,积极参与体育运动,增强身体素质,不畏艰难,敢于拼搏,在前进的路上不断进步和成长。

活动中,奥运冠军们也发出倡议,希望广大青少年积极参与体育运动,在运动中领略体育的魅力,感悟体育的精彩,享受运动的快乐。

一根跳绳点亮农村孩子梦想



本报记者 顾宁文/图

“应该发展什么运动?适合发展什么运动?”这是2010年赖宣治初到七星小学任体育教师时思考的问题。“我们学校原来是广州市花都区的一所农村学校,很多学生都是留守儿童和务工人员子女。学校资金、场地、器材都很匮乏,发展很多体育项目都受限,在尝试了篮球、足球、田径后,我们将目光放在了跳绳上。”赖宣治说。

经济实惠、场地局限小、对器材要求低等原因成为赖宣治选择的跳绳的原因。更重要的是,当时花都区教育局也开始推广跳绳运动,让赖宣治坚定了尝试的信心。

十余年间,七星跳绳队不断成长。2014年,队伍赴安徽参加全国学生跳绳锦标赛,获得27枚奖牌;2016年世界跳绳锦标赛,七星小学跳绳队代表中国出战,首次站上世界跳绳团体冠军的领奖台……这所农村学校先后培养出39名世界跳绳冠军,11次打破世界跳绳纪录。

万事开头难。七星跳绳队组建之初并不顺利——学生对跳绳运动不了解,家长不支持都成为学校组队的“阻碍”。于是赖宣治开始潜心研究跳绳,怎么才能跳得更快?什么样的动作最不容易受伤?什么装备最合适?因为坚持,赖宣治从一个跳绳“门外汉”变成“专业户”。他说:“当时没办法,现实逼我一定要尽快学习。那时网络还不发达,我就利用周末时间上网学习,看别人如何跳绳,然后研究动作、绳子的材质。我发现‘弓腰半蹲式跳绳法’最快。”同时,赖宣治还在绳子的材质上动起了脑筋。“我在多次尝试后发现摩托车的刹车线特别适合做跳绳,我希望从方方面面帮助队员提高成绩。”

跳绳不仅让孩子们取得了骄人成绩,更帮助他们增强了体质和信心。赖宣治介绍:“我们学校很多

学生是留守儿童,性格比较内向自卑,参与跳绳运动后,尤其是他们拿到冠军后,我发现他们的性格越来越开朗,成绩也从原来班级的倒数变成了前几名。很多以前毕业的学生看到学弟、学妹拿到世界冠军后,也会发朋友圈自豪地说:‘这是我学妹,我也是七星小学毕业的。’”

六年级学生苏铃萱是七星跳绳队的一员,主要项目是单摇。她告诉记者,30秒单摇非常考验速度和耐力,尤其是最后10秒。“每次我都告诉自己一定要咬紧牙关坚持下去。”从前腼腆的她通过跳绳结识了很多朋友,性格也逐渐活泼起来。“我们是团队参赛,所以相互之间的沟通信任非常重要。比如在进行交互绳花样跳绳时,两个负责摇绳的队员无论频率还是高度都要保持绝对一致,跳绳的队员也必须跟上节奏,十分考验团队默契。参与跳绳运动让我对团队合作和团队精神有了新的理解。”苏铃萱说。

改变不仅体现在学生身上,也为学校带来了巨大变化。数字最能说明问题——发展跳绳特色以来,七星小学从原来只有100多名学生到现在拥有2300余名学生,学校设施从只有一栋教学楼变为现在设施齐全、建设漂亮的校园,老师由原来的11位增加至现在的140多位,体育老师更是由原来只有赖宣治1个人变成现在的16个。“之前我们学校无论是学习成绩还是体育成绩都是垫底的,现在已经从‘差校’变‘优校’了。”赖宣治自豪地说。

小小跳绳,还带动了区域体育和教育事业的高质量发展。广州市花都区教育局副局长江盛根说:“多年来花都区深入开展跳绳运动,涌现出七星小学、花东学校的跳绳特色学校,形成了闻名全国的区域发展氛围,为学生的健康成长搭建了广阔坚实的平台。全区中小学体质健康优良率、合格率常年保持在50%和96%以上,体质得到明显提升。”



图片报道

线上赛事搭建
武术少年交流提升新平台

本报记者 顾宁

“相较于平时的训练,比赛更容易发现问题和不足,激励自己更加努力训练,更加严格要求自己,在练习中每一个动作都要做到位,不能偷懒,才能取得好成绩。”北京少林武术学校学生向泽豪说。他参加了日前结束的“奔跑吧·少年”2022年全国青少年社会武术俱乐部线上大赛。本次比赛由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办,全国体育运动学校联合会承办。

比赛设置自选类项目、传统类项目、规定类项目、太极拳类项目与对练类项目五大类竞赛项目。共设置A组(16-18周岁)、B组(13-15周岁)、C组(9-12周岁)、D组(6-8周岁)和E组(5周岁及以下)五个年龄组别。作为一项国家级线上武术赛事,大赛自2022年12月30日启动线上报名以来,获得了各类青少年体育俱乐部(体校俱乐部、武术传统校俱乐部、学校俱乐部、社会俱乐部等)符合年龄条件的儿童青少年的大力支持和积极响应,共有来自全国各地的3500名运动员参赛。

此次活动由中国武术协会统一选聘大赛裁判员。来自全国各地的国际级、国家级、国家一级裁判员,根据中国武术协会审定的《武术套路竞赛规则与裁判法》(2012)及有关补充规定进行评分并进行全国统一排名。最终,新疆生产建设兵团武术协会、北京少林武术学校等5家单位获得优秀组织奖;1168名运动员获得一等奖;1125名运动员获得二等奖;738名运动员获得三等奖;703名运动员获得优秀奖。

本次比赛以线上互动方式为青少年武术运动员提供了交流展示平台,以赛促练。同时,大赛的成功举办对深化体教融合,丰富青少年武术赛事活动,加强武术在青少年群体中的推广和普及,促进青少年健康成长都具有积极影响。

多地体育中考陆续开考,专家指出——

体育耐力跑需系统提升

本报记者 刘昕彤

近日,中国体育科学学会主办的“科跑中国”讲座走进中国科技馆,中国体育科学学会体能训练分会常务委员、国家体育总局体育科学研究所研究员闫琪通过《科跑中国——体育耐力跑项目的提升计划》讲座,聚焦多地体育中考,系统科学地讲解说明了体育耐力跑的作用和方法,强调正确跑步对于青少年健康成长的重要作用。

闫琪表示,坚持跑步能带给学生全方面的身体收益,但就像开车一样,要日常检查,定期保养,不能带伤上路,留下安全隐患,最重要的是做好预防性锻炼,远离运动损伤,自由奔跑。“许多孩子现在都有身体姿态不良等问题,头前倾、骨盆前倾、膝关节内扣、足外翻等都比较常见,很多时候也影响了跑步效果。因为和走路不同,跑步有腾空动作,对下肢冲击更大,所以如果有下肢肌

肉薄弱或不平衡的问题就会影响发力,有问题的部位会出现疼痛现象。家长和老师应该注意学生的这些细节,在跑步前做好关节屈曲灵活性筛查、关节伸展灵活性筛查、深蹲动作和跳跃缓冲动作筛查等,排除不正确的发力方式,提前纠正。另外,跑步姿势不对、鞋子不合适、锻炼安排不合理等因素,也有可能造成运动损伤。”

正确的跑步姿势应保持头与肩的稳定,两眼注视前方,摆臂以肩为轴做前后动作,左右动作幅度不超过身体正中线,臀部发力,推蹬向前,肘关节角度约为90度,后摆臂肘关节尽量抬高,然后放松前摆,随着动作加快时越抬越高。骨盆不左右晃动,维持水平,落地时用脚的中部着地,并让冲击力迅速分散到全脚掌。

闫琪说:“对于体育耐力跑的训练也不能采取应试方法,考800米跑和1000米跑,就只跑这两种距离。而应该通过不同的跑步形式组合,增强锻炼的趣味性,获得全面提高。”他举例:长距离持续跑,可以跑2000至3000米,不用全力冲刺,通过慢跑提高心肺功能,提高心脏泵血能力,提升身体素质;法德莱特变速跑,通过快跑200米、慢跑200米,再快跑、慢跑的方式,让心脏去适应不同

的变化强度,有冲刺有恢复,跑动距离更长,同时兼具趣味性,还能摆脱单一枯燥的跑步训练;节奏跑是将3000米分成5个600米,把长跑变成中跑;间歇跑能提高高强度下的抗疲劳能力,适应高强度跑步;短距离冲刺跑50到100米则可以提高速度能力。

“通过这样的组合跑可以提升孩子的运动成绩,如果从小开始锻炼,还能为孩子打下一个良好的身体运动基础,对以后的具体运动项目技能学习也有帮助。”

不过闫琪也提醒,跑步也要给孩子留出运动恢复时间。“不必每天都跑,可以采取隔天跑的方式,适当适量进行锻炼,不同孩子调整不同变量。另外要重视热身,跑步前充分热身,跑步后做好拉伸,可利用筋膜球、泡沫轴等缓解疲劳。考试前还应注意心态平稳,睡眠充足,营养合理,战术得当。”

本期讲座针对中考体育、儿童跑步体态、耐力跑等主题展开讲解。讲座通过线上线下同步进行,观众收看法达8.5万人次。讲座风格轻松欢快,互动性强,得到了学生和家长的积极响应,激发了孩子们对运动科学不断探索的兴趣。