

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7月

6

星期四

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14191期

中国三人女篮排名世界第一

本报讯 北京时间7月5日,据国际篮联官网,中国三人女篮积分超越法国,升至世界第一。根据规则,至今年11月1日,排名世界前三的队伍将直通巴黎奥运会正赛。

在7月3日至4日进行的女子系列赛内坦亚站上,中国女篮和四川远达队分别取得亚军和第四名的成绩。加上通过本站比赛获得的积分后,中国三人女篮以1,830,974积分成功超越法国女篮,升至世界第一。

本赛季开始前,中国三人女篮排在世界第五位。在赛季还未过半的当下,中国三人女篮已通

过在女子系列赛、世界杯、亚洲杯、国家联赛等多项赛事上的优异表现,获得超过100万积分,完成了在积分排行榜的迅速攀升。

提升世界排名对于获得巴黎奥运会参赛资格意义重大。根据巴黎奥运会晋级规则,在统计节点(2023年11月1日)排名前三的男女球队将直接晋级巴黎奥运会正赛。也就是说,如果中国三人女篮能够在11月1日截止前将排名一直保持在前三,就将成功踏上巴黎奥运会的三人篮球赛场。

(李东辉)

2023年全国反兴奋剂工作会议暨杭州亚运会反兴奋剂工作会议在京召开

本报讯 7月5日,2023年全国反兴奋剂工作会议暨杭州亚运会反兴奋剂工作会议在京召开。体育总局党组书记、局长高志丹讲话。中央主题教育第二十七指导组组长乔传秀到会指导。会议由体育总局党组成员、副局长李颖川主持,总局在京党组成员参加会议。

会议指出,按照学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总要求,总局党组深入贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述,坚决推进反兴奋剂斗争,全面建设“干净的国家队反兴奋剂生态体系”,全力推

进反兴奋剂事业高质量发展,坚决做到杭州亚运会、成都大运会等重大赛事反兴奋剂问题“零出现”。

会议强调,新时代体育人要学思想,强党性,深刻理解习近平总书记关于反兴奋剂工作的重要指示批示精神的深刻内涵和实践要求,从中领悟做好反兴奋剂工作的立场态度、使命目标和方法路径,并深刻汲取教训,防范政治风险。要重实践,深调研,准确把握当前反兴奋剂形势和问题,充分认识反兴奋剂管理存在的漏洞,运动员自律和自我防范能力的不足,外部环境存在的诸多风险。要建新功,强担

当,坚定不移把反兴奋剂斗争进行到底。严格落实总局《关于“干净的国家队反兴奋剂生态体系”建设的指导意见》和《关于建设“干净的国家队”落实“十严”的要求》,通过打造干净的国家队、训练基地、保障团队、食品药品和营养品、外部支撑、社会环境、参赛过程和思想作风等“八个干净”,构建防范兴奋剂风险的坚实屏障,推进反兴奋剂事业高质量发展,为体育强国建设保驾护航。

总局反兴奋剂中心、冬运中心、武术中心、自剑中心,中国田径协会,上海市体育局,公安部禁毒局进行了

交流发言。总局有关运动项目管理中心、全国性体育社会组织向高志丹递交了《杭州亚运会反兴奋剂、赛风赛纪和选用公廉责任书》。体育运动中兴奋剂问题综合治理协调小组成员单位负责同志,各省、区、市、新疆生产建设兵团体育行政部门,中央军委训练管理部分管负责同志,总局各厅、司主要负责同志,驻总局纪检监察组负责同志,总局有关直属单位、全国性体育社会组织主要负责同志在主场参会。有关单位和各国家队在视频分会场参会。

(曹 或)

本报记者 袁雪婧

曾经的她,作为知名国手,拥有以自己名字命名的高低杠动作,荣膺包括广州亚运会“双冠军”、体操世界杯女子全能年度总冠军等殊荣。如今的她,扎根基层体校,像园丁一样默默耕耘,只为呵护一朵朵小花在竞技舞台绚丽绽放。她就是黄秋爽。

作为职业体操选手,黄秋爽的运动生涯足够精彩。在2010年荷兰鹿特丹体操世锦赛上,她成功使用“扭掏单臂转体360度”,获得命名“黄秋爽转体”,载入世界竞技体操史册。2010年广州亚运会上,黄秋爽一举斩获女子团体和跳马两枚金牌,并在2011年拿到体操世界杯女子全能年度总冠军。

“2013年年底退役,我进入北京体育大学读书。其实一开始并不想做教练,当时有很多选择,比如出国继续深造等等。”但是2017年毕业前的实习经历,改变了黄秋爽的决定。“到了广东佛山的幼儿园,带小朋友参加了类似于快乐体操那样的业余比赛,突然就感受到了作为教练,把小朋友教会的那种开心和成就感。毕业后,我就选择回到自己竞技体操梦开始的地方——深圳市体育运动学校。”黄秋爽说。

黄秋爽从零开始,投身基层。“刚开始真的完全不知道怎么上手,很通俗的一句话就是‘会练不会教’。从国家队下来,完全意识不到基层体校要手把手去教队员,比如一个前滚翻,在我们看来再基础不过的动作,这还需要学吗?但其实是忘了,自己小时候都是在教练手把手保护之下才学会的。”黄秋爽说,自己很幸运,在老教练的帮助和带领下,比较顺利地上手了,自己也很用心学着带队员,付出更多的耐心和爱心。“有的小朋友太小了,教练要负责他们的起居生活,盯着他们吃饭,教他们洗衣服,还要给他们辅导功课,是那种当爹又当妈的感觉。”

在深圳市体校体操队,孩子们上午进行文化课学习,下午进行体操训练,寒暑假基本都是全天训练。这对于孩子和家长来说,都是一个难题,此时教练的把控格外重要。“小朋友第一次离开家长独立生活,有的孩子会闹,在大门口扒着栏杆不肯进来,这时候教练都要去哄,给一颗糖,告诉他们好好表现爸爸妈妈就会来看你。”黄秋爽说,其实这只是“缓兵之计”。为了帮助孩子们安心学习和训练,教练会收走手机,只有周末才发下来。“我是完全不允许家长跟孩子说‘你累不累呀,妈妈来看你啊,把你接回家’这样的话,否则孩子经过一周建立起的独立和坚强,瞬间就被瓦解了。我会跟家长说要多鼓励和支持孩子,而不能娇惯他们。”

基层教练系列报道之四：深圳市体校体操队教练黄秋爽
默默耕耘 浇灌育人之花

(下转第二版)

学思想 强党性 重实践 建新功

我们完成了出发前的约定

本报记者 顾宁

两个月前,三名四川体育职业学院的学生怀揣梦想来到四川凉山彝族自治州盐源县,开始为期60天的2023年国家体育总局体育支教志愿服务。“出发之前,我们可以做到‘以学定教’,支教结束,我觉得我们做到了!”

什么是“以学定教”?杨补拉解释,“我认为就是不能简单的从所学的内容去定义,而是要从学生身上获得的启发去定义,再去实施教学,这就是以学定教。”身为盐源人的他一直有一个梦想,就是回到家乡,为家乡的教学、体育帮扶作贡献,所以听说这个项目后就立即报名参加。“虽然我从小生活在这里,可能比其他人更了解这里的学生需要什么,但每所学校、每个学生情况都不同,如何让他们学习到体育技能,享受运动乐趣,还需要时间和实践。”

排球专项的杨补拉最初计划是希望教盐源县柏林小学的学生学习基础排球,但是在上课的过程中发现他们似乎对篮球更感兴趣,于是他转换方向,开始了篮球教学。“我的课堂上有很多游戏,通过游戏的方式锻炼他们的体能和

(下转第二版)

六名留洋球员入选 王霜领衔

中国女足公布世界杯名单

本报记者 杜婕

7月5日,中国女足公布了出征世界杯23人名单。

她们是门将朱钰、徐欢、潘红艳,后卫吴海燕、姚伟、汪琳琳、高晨、陈巧珠、李梦雯、窦加星,中场张睿、姚凌薇、古雅沙、张馨、杨莉娜、吴澄舒、张琳艳、沈梦雨,前锋王珊珊、王霜、唐佳丽、肖裕仪、娄佳惠。这份名单中,有6名留洋球员,有9人有世界杯经历。整体来看,亚洲杯夺冠的主力框架基本得以保留,年龄结构也较为合理。

在青岛集训开始后,中国女足队中共有7名留洋球员,教练组最终选定了张琳艳、李梦雯、吴澄舒、杨莉娜、沈梦雨5人,加上将在澳大利亚与球队会合的王霜,“铿锵玫瑰”将在本次世界杯征程中有6名留洋球员。另外两名在欧洲赛场征战的球员落选,一个是跟随丹麦超级联赛球队厄厄队获得联赛冠军的前锋赵瑜洁,另一个是效力于苏格兰凯尔特人队的沈梦露。

在这份23人大名单中,中国女足主教练水庆霞召集了不少具有丰富经验的老将,共有9人有世界杯的经历,其中王珊珊、吴海燕、王霜、娄佳惠、古雅沙和张睿6人参加过两届世界杯,像王珊珊、吴海燕等在世界杯上的出场次数均达到了9场。姚伟、唐佳丽和徐欢参加过一届世界杯。

从年龄结构来看,中国女足阵中不仅有吴海燕、古雅沙这样的老将坐镇,也有正值当打之年的王霜、唐佳丽、李梦雯等人。处于快速上升期的小将张琳艳等也将迎来在世界杯舞台绽放的机会。18岁的门将潘红艳是23人名单中年龄最小的队员。值得一提的是,效力于苏格兰凯尔特人女足的沈梦雨此次入选,将首次代表中国女足出征大赛。这位21岁的新星上赛季代表凯尔特人出战28场各项赛事,首发22次,交出了5球和2次助攻的不俗成绩,本届世界杯她的表现也值得期待。

近段时间在青岛备战的中國女足与俄罗斯队进行了两场内部热身赛,首战1比0小胜对手,次战2比1再胜对手。中国女足将于7月7日从广州出发,飞赴澳大利亚阿德莱德队大本营。抵达澳大利亚之后,队伍还计划于13日和17日分别与巴西女足和哥伦比亚女足进行热身赛。本届世界杯,中国女足与英格兰队、海地队、丹麦队同分在D组,第一场比赛是7月22日对阵丹麦队,7月28日次轮对阵海地队,8月1日末轮迎战英格兰队。

从中国队所在D组实力来看,欧洲杯冠军英格兰女足无疑最强,技术和身体能力全方位强于中国队。丹麦女足时隔16年重返世界杯,她们是近年来进步最快的欧洲球队之一,擅长依靠高大身体和防守反击快速冲击对手。海地女足是首次参加世界杯,但她们特点比较明显,个人能力特别强,身体强壮,速度快。客观讲,中国女足在世界杯小组赛出线的难度不小。水庆霞坦承,我们与欧洲球队有差距,但中国女足要迎难而上,敢于把自己的水平发挥出来,展现中国女足的精神面貌,体现我们的民族精神。

2023年第9届女足世界杯将于7月20日至8月20日在澳大利亚和新西兰举行,共有32支球队参加。



中国女足队员在训练中。

新华社记者 丁旭摄

高温天暴汗减脂有误区

本报记者 刘昕彤

近段时间,全国多个地区都保持高温天气,给运动增加了许多风险。不过很多人喜欢运动时挥汗如雨、大汗淋漓的感觉,有的人甚至认为在运动时出汗越多,运动效果就越好,从而刻意追求在高温天气锻炼,希望产生事半功倍的效果。对此,体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示,运动过程并不是出汗越多越好,不建议在高温下暴汗减脂,因为户外温度过高,高温潮湿容易中暑,若是运动方式一样的话,在适宜的温度下锻炼最好。

“我们不能用单一的出汗量作为衡量运动效果的唯一指标。”武东明说,“运动中汗液排出是有效维持身体核心区域温度的重要手段。身体在运动时会随着肌肉不断收缩而产生热量,造成体温升高,因此身体会出现出汗反应,通过出汗来进行体温调节。在运动的过程中引起我们出汗的因素还有很多,比如运动场所的温度和湿度、运动时的着装、运动的强度、基础代谢率、性别等,都会影响我们的出汗量。”

“暴汗减脂一小时,上秤确实瘦了一斤。”不

少人趁着高温天减脂会有这样的感受。武东明说,“这其实是混淆了减少体重和减少脂肪的概念。就像暴汗服和裹保鲜膜减肥一样,竞技运动员在称重环节所采用的快速脱水的手段,减掉的是体内的水分而不是脂肪,在合理补充水分后体重就会很快恢复。出汗量的多少和脂肪的减少不是一回事。”

同时,水是体内代谢的重要媒介,汗液中超过98%的成分是水,其余不到2%的成分是我们的代谢废物、矿物质、蛋白质、氨基酸、维生素等。若运动过程中的出汗量少,我们自身体内的体液平衡就可以自动实现电解质和酸碱平衡的自我调节,将体内酸碱平衡维持在身体的可承受范围之内。

若运动中大量出汗,体内水分流失过多时,脂肪代谢会变慢,这对脂肪消耗非常不利。再遇上高温天气加速水分流失,如不能及时补充,造成我们的身体过度脱水,会直接导致身体酸碱失衡及电解质紊乱。当短时间内出汗量超过体重2%的时候,我们的运动能力就开始下降,当超过体重6%的时候,中枢神经系统就会出现损害,当超过8%的时候,会造成脱水性晕厥、心脏衰竭等并发症,给身体造成严重伤害。