

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11月

24

星期五

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14299期



国家男子体操队冬训紧抓关键环节

坚持系统训练 强化专项体能

本报记者 袁雪婧文/图

“冬训储备好体能，坚持系统训练，相信明年的比赛就能看到效果，在动作的完成上会更加轻松。”完成双杠器械训练后，邹敬园开始了沙袋负重训练。“通过负重训练，可以帮助我加强双杠挂臂上、倒立转体等动作需要的力量。”邹敬园说。

这样的专项体能训练，是国家男子体操队今年冬训前期的重要训练内容，每名队员都在练。根据国家体育总局体操中心“紧抓关键环节，强优补短，切实提高奥运备战最后阶段的训练效率”要求，国家男子体操队教练组多次开会研究，制定出了更贴近体操项目特点的专项体能训练方案。

“我们根据自由体操、跳马项目特点，分别设计了600米跑、30米冲刺跑项目；根据单杠项目特点设计了爬绳项目，取代了此前难度较低的引体向上训练，爬绳的要求是坐姿开始、坐姿结束，负重3公斤、5公斤区分开了合格和优秀的标准；还有双杠组合力

量训练、鞍马基础动作耐力训练等，以及针对下法落地稳定性进行负重蹲腿训练。”国家男子体操队教练组组长金卫国告诉记者，今年冬训的专项体能训练更有针对性了，且与项目特点的结合度更高。“考虑到单杠做下法时如果体力不够了，会出现握不住杠的情况，爬绳这项训练就是来增加队员握杠的耐力。双杠组合力量训练的设计理念是满足完成双杠挂臂、悬垂、支撑摆等动作需要的力量。”

为实现更好的训练效果，国家男子体操队还针对专项体能训练设计好了定期测试和奖惩机制。“前期我们已经进行过一次测试，有了所有队员的基础摸底数据，为设计后续测试指标做好了准备。从今年12月到明年2月这三个月，队伍每周都会组织集中考核、全队大测试等。落实检查的同时也是一种合练，增加了全队的凝聚力，为团体比赛实现默契配合打好基础。”金卫国告诉记者，国家男子体操队今年冬训也时隔多年恢复了早操制度。“早上6点30分集合前往龙潭西湖跑两圈，目前在适应阶段，每周一次，下周改为每周两次，逐步

增加频次。这也是强化作风和意志品质的一种举措，中国体操男队要打造作风优良、能征善战的国家队。”

为练好巴黎奥运会前最后一个冬训，真正提高奥运备战效率，国家男子体操队狠抓专项体能是为提升专项技术关键环节做好准备。“冬训我们要紧抓下法落地稳定性、自由体操的重点串和结束落地、鞍马的耐力和单杠的飞行动作稳定性等。根据今年世锦赛、亚运会以及此前的一些大赛综合分析，能发现日本队的站稳率比我们高。落地站稳对于体操项目非常重要，每人每站稳一次多得0.3分，对于团体、全能、单项都是一笔重要的得分账。正常情况下，中国体操男团在奥运会男团决赛上，前两项要比自由体操、鞍马，这两项咱们与日本队相比偏弱，如果能提高这两项的稳定性，将给后四项打下很好的实力和信心基础。而单杠是最后的决胜项目，这个冬训我们肯定要抓好这‘一头一尾’。”金卫国说。

冬训进行时



构建高水平国家队医疗康复保障体系

让运动员以最好状态征战奥运

本报记者 刘昕彤

11月23日，备战巴黎奥运会国家队医疗康复保障工作动员会在北京召开。北京大学第三医院、北京积水潭医院、四川省骨科医院等20家医院成为“中国国家队合作医院”，会上同时公布了涵盖61名国内顶尖医疗专家的“备战巴黎奥运会医疗康复专家组”名单。

我国医疗保障服务工作从2004年开始，逐步完善形成了国家队“一线队医—体育医院—医疗专家—合作医院”四级医疗保障工作模式。在此基础上，进入巴黎奥运会备战阶段，我国积极构建更高层次的国家队医疗康复保障体系，为国家队备战巴黎奥运会提供了更高质量的医疗康复保障服务。

据总局科教司相关负责人介绍，

更高层次的国家队医疗康复保障体系主要包括五个方面：一是构建覆盖全国的医院保障体系，发挥举国体制优势，调动全社会优质医疗资源参与奥运备战；二是建设高水平医疗康复专家组，汇集国内顶级医疗康复专家61人，基本覆盖了国家队运动员常见病、多发病；三是依托专家组组织开展全覆盖、有重点的国家队医疗康复集中巡诊工作，建立和完善重点运动员健康伤病档案；四是依托国家队合作医院建立“一对一”伤病防治保障机制，与队伍建立长期、稳定的工作机制，研究项目伤病防治规律；五是针对重点队员重大伤病提供及时高效的全链条医疗康复保障。

2023年初，科教司会同运医所召集4个专家组完成了国家队24个重点项目的专家巡诊，同时展开调研。“无论是长时间、挑战人体生理极限而导

致的慢性劳损，还是训练比赛意外而发生急性损伤，都是竞技体育的一部分。因此，在备战关键阶段，各备战单位、各国家队更应高度重视医疗康复保障工作。”科教司相关负责人表示。规范国家队运动员医疗档案建设管理工作，加强诊疗规范化、智慧化水平也是重点。总局运医所相关负责人介绍，在专家巡诊会诊基础上大力建设网络平台，正在建立和完善运动员健康档案系统。

科教司相关负责人强调，备战巴黎奥运会进入决战阶段，要充分发挥举国体制优势，建立健全全方位国家队医疗康复保障体系和机制，集聚各方医疗康复力量保障国家队奥运备战，坚持“以运动员为中心”，聚焦国家队备战需求，确保每一位运动员顺利备战参赛，在巴黎奥运会上发挥出最高水平。

新华社记者 徐剑梅

八卦掌、形意拳、太极扇、长穗剑、九节鞭，更有那扑刀、查拳、华拳、枪术、棍术……十八般武艺轮番上场。

第16届世界武术锦标赛在美国得克萨斯州沃思堡结束后，收获15枚金牌的中国国家武术队马不停蹄，22日在得克萨斯州最大城市休斯敦进行武术推广及表演交流。

台上，剑，流光耀耀；刀，呼啸生风；拳，步稳势烈；枪，勇锐果决。

台下，700多名观众喝彩连连，大饱眼福。一些小武术迷干脆跑到台前，席地而坐，目不转睛。

演出结束时，代表得州第九国会选区的美国国会众议员阿尔·格林上台，表示他非常享受当晚的演出。格林手拿麦克风询问观众：“想再见到他们（中国武术队）吗？想要他们回来吗？”

台下观众高声回应：“是！”

表演前，中国武术队还与当地几家武馆的学员进行交流，为他们进行武术基本功指导和动作技术示范。29岁的休斯敦律师穆罕默德·乌拉在此间少林寺文化中心已经习武九年。他告诉记者，武术队不是泛泛展示，而是分组给学员具体指点，告诉他们动作如何改进，讲得非常清楚，“我们真的很高兴”。

来自杭州的此次沃思堡世锦赛太极剑冠军戴丹丹说，交流中，感到休斯敦武术迷都很热情，也很好学，“能把中国传统文化传到全世界，也是我们的责任”。

中国武术队领队李永强在晚上致辞说，武术队到访休斯敦恰逢历史契机，希望通过在美展示中华优秀传统文化，加强中美文化交流交融，促进民心相通。

据悉，中国武术队还将赴美国加利福尼亚州旧金山市进行交流表演。（休斯敦11月22日电）

“体育+”多部门协同

上海创新打造社区运动健康中心

本报记者 林剑

全新升级的殷行社区运动健康中心是一家综合型社区运动健康中心，可满足全年龄段人群健身需求，通过运动健康测评、运动健康指导、慢病运动干预、运动康复、运动健康科普、运动营养与心理调适等，为辖区居民提供便捷、亲民、高质量的运动健康促进服务。中心分为两层，建筑面积约1770平方米，一楼设长者运动健康之家、多功能厅、乒乓球室、智慧健康小屋等功能区域，二楼设市民健身驿站、青少年体适能训练、运动科普多功能厅等区域。

以健康为中心

世卫组织调查显示，如果想达到同样健康标准，所需的预防投入与治疗费、抢救费比例为1比8.5比100，即多投1元钱预防，治疗费用就能减少8.5元，还能节省100元抢救费，所以要推动健康关口前移，以达到“花小钱省大钱”的效果。

上海在建设社区运动健康中心之时，除在场地硬件设施上下功夫，还重点打造了慢性病运动干预体系，由社区（运动）健康师对市民进行运动慢病干预指导，探索从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变的运动促进健康服务“上海模式”。

2020年6月，上海体育大学党委与杨浦区委共同打造“社区健康师”项目，聚焦区域内人民群众的运动健康需求。自启动以来，把杨浦区体育、卫生、医保等部门的公共资源，以及上海体育大学的智力资源和体育产业市场资源进行整合，围绕运动健康科普、体医融合试点、人才阵地建设三方面，探索形成运动健康公共服务新路径。项目探索的“运动促进健康”“健康关口前移”等建议被中央有关部门采纳，2022年获评“上海医改十大创新举措”。

“上海市运动健康科普基地”。

全人群友好

杨浦区地处上海市东北部，是上海面积最大、人口最多的中心城区。杨浦始终将人民城市理念作为公共资源分配、空间规划建设的总遵循，将“人民至上”镌刻在城市建设、基层治理细节中，精准把握民生需求，深层梳理街区脉络，构建了社区运动健康中心“1+5”试点模式。

（下转第二版）

「想要他们回来吗？」
中国国家武术队在美国休斯敦表演交流

跳水小将聂钧十米台上露锋芒

本报记者 李东烽

“大家好，我叫聂钧，广东湛江人，今年14岁。”11月23日，全国跳水锦标赛暨巴黎奥运会、多哈世锦赛选拔赛男子个人全能决赛后，广东小将聂钧这样介绍自己。

14岁的聂钧身高1.44米，体重34.9公斤，是跳水界的新面孔。他进入广东队师从林华斌教练还不满两年，没有太多比赛经验，这次也没有在男子个人全能项目上进入前三名。聂钧说：“教练这次让我来就是以赛代练。”赛前，林教练并没有给聂钧安排过重的比赛任务，主要是想让他熟悉比赛氛围。全国锦标赛作为国内的大赛，对于聂钧来说更重要的是在这样的大场中积累经验，“我就是把全能比赛当作积累经验的机会。”

虽然聂钧的总成绩没能跻身全能前三，但在男子全能的10米台比赛中，聂钧以453.80分排在第一位。媒体对这位“毛头小子”也充满了好奇，由于没有接受采访的经验，聂钧是被教练林华斌“护送”到赛后混合区的。虽然林教练嘴里说着，10米台排名第一是“他蒙的”，但脸上明显洋溢着骄傲的笑容。

聂钧和全红婵一样，都来自广东湛江。当媒体问他是否想过要像全红婵一样厉害时，聂钧用力点点头，眼神中充满坚定。聂钧认为，自己在跳台的发挥还算正常。可能是知道自己的跳板难度太低，肯定无缘奖牌，因此聂钧在比赛中相对比较放得开。

男子个人全能的比拼包括男子10米台跳6个动作、男子3米板跳5个动作，两个项目一共11个动作的成绩相加为最终得分。虽然包含了10米台和3米板两个奥运项目，但个人全能是非奥项目，不过由于世锦赛设项，因此被业内选手称为“副项”。想要跳好这个项目，要求选手的综合水平较高。对于刚刚进入专业队两年，体重还不到40公斤的聂钧来说，3米板是一个不小的挑战。一个是难度低，再加上自己力量还是有点小，聂钧的3米板成绩不如10米台出色。赛后聂钧说：“跳板的走板节奏还要再练习一下，要更稳定一点。”

聂钧的主项是10米跳台，对于拿全国冠军这件事，聂钧认为自己或许还要花两三年时间。“等我十六七岁的时候吧！”不过从他这次的表现看，或许过不了太长时间就能在领奖台上看到他。（武汉11月23日电）