

全运惠民的 最新打开方式

专注和心态是 侯志慧的灵丹妙药

14 剑拔弩张

中青报 中青网记者 郭 剑

早上9点,宝鸡市体育馆响起国歌,第十四届全运会群众赛事活动乒乓球项目的争夺如期举行。依照疫情防控管理规定,位于封闭区域内的全运会记者很难前往比赛现场感受普通民众对草根赛事的热情,但通过工作人员特意发起的视频观赛方式,记者隔着屏幕仍然可以感受到群众体育赛事在全运舞台上的蓬勃生命力。群众赛事的保障,一点儿也不草根:专业的体育馆、专业的球台、专业的比赛流程、专业的裁判,让草根选手们可以像专业运动员一样投身其中,这种代入感,是每一个喜欢运动的人的高级享受。

78岁的赵辑贤,是这场比赛中年龄最大的选手。这届全运会群众赛事乒乓球项目在老年乒乓球爱好者的强烈呼吁下,增设了70岁以上年龄组比赛,赵老先生今天战绩1胜1负,开始还有点不服气:上午的比赛我以1:2输给一个72岁的对手,他体能比我更有优势,下午我赢了南区的冠军,明天上午还有最后一场小组赛,我争取打进第二循环。不过输了也没关系,能来就很满足了。对我们来说,打球一是喜欢,二是锻炼身体,争胜负的心没那么强,通过打球锻炼身体,享受快乐,每年体检指标都特别正常,比什么不好啊?

更多赛事向老百姓敞开怀抱

爷爷辈儿的赵辑贤在球台前动作相当灵活,他也有理由对上午的失利耿耿于怀。赵辑贤打了快一辈子乒乓球,年轻时当过河南队教练,我是右手直板,老派的正胶左推右攻、两面攻这种打法,跟当年李富荣一样。40多岁时十二指溃疡导致的几次休克,令赵辑贤彻底告别了一些不利于健康的坏习惯,而坚持常年打球,让他身子骨现在很是硬朗。去年夏天我和老伴儿在山西避暑,我一个人步行5公里爬到一个小山顶,中间碰到几个人问我,老先生多大年纪了?我说77岁了,他们非常惊讶。赵辑贤说:我长期坚持打球,我觉得乒乓球不仅锻炼身体,还练脑子、眼睛,手脚协调,英国把乒乓球当成治疗阿尔茨海默病的好办法,这都是很有道理的。

赵辑贤说,自己现在的好身体得益于好的心态和养成了良好的锻炼习惯,前几年老伴儿身体不好,我早上买菜做饭照顾她,也闲不下来,下午还要抽出1个小时打球,这次来陕西打全运会,家里人非常支持,都为我感到高兴。不光是乒乓球,还有更多的群众赛事活动向更多年龄段的老百姓敞开怀抱,西安市内随处可见全民全运同心同行的标语,这是本届全运会的主题口号。和4年前正式践行全民全运的天津全运会相比,本届全运会群众体育赛事活动仍然延续乒乓球、羽毛球、网球、足球、篮球、气排球、毽球、轮滑、龙舟、围棋、象棋、国际象棋、桥牌、中国式摔跤等,新增了地掷球项目,小项从128个增加到185个,组队形式也从简单的以属地为单位,发展到预赛阶段的以农村乡镇组、城市社区组和企事业单位组为范围划分的具体组别。赵辑贤就是通过预赛打进决赛的。为了备战决赛,他还参加了两周时间的封闭训练。



9月16日,在第十四届全运会七人制橄榄球女子组比赛中,江苏队以29:5战胜了东道主陕西队。 中青报 中青网记者 李辉辉/摄

每天上下午各1个半小时的对打,完全在他身体能够承受的范围之内,更何况心情特别好。这样的群众赛事活动让每一个来参加比赛的老百姓都非常兴奋,全运会除了是专业运动员的全运会,也是我们老百姓的全运会。国家体育总局群体司副司长邱汝说:全运会的多元化价值、多功能价值,就体现在以人民为中心的思路里面,全运会除了要展示竞技体育的实力,还要展示普通民众的精神面貌。我们把群众赛事活动纳入全运会体系,就是希望完善全民健身公共服务体系,为老百姓服务,通过老百姓参与全运会,鼓励和带动更多民众参与平时健身,掌握和提高自己的运动技能。

单项协会成为群众赛事强大支撑

据记者了解,十四运群众赛事活动不以争金夺银为目标,竞争只在赛场,赛场外,大家都是热爱锻炼、追求健康生活的普通百姓。我们希望通过全运会的群众赛事活动,来展示和带动全民健身活动,参加全运会不是目的,让大家学会健身、学会锻炼,有一个健康的身体和愉快的心情才是目的。十四运西安市执委会竞赛组群体部部长吴逸伦说:这次全运会群众赛事活动的开展,首先让西安市的群众体育运动发展到了一个新的阶段。去年6月我们做了首届全民健身大会,还有各种迎全运的主题健身活动,运动达人的选拔活动,我们设立了56个全民健身项目,原来老年人群体居多,现在像

太极拳、广场舞,现在吸引了青年来参加,而街舞、游泳、滑板、乒乓球、羽毛球,都有相当可观的群众基础。从看别人活动到自己活动,按照我们的统计,现在西安市经常参与体育活动的人群,已经接近50%,一人锻炼,全家锻炼,这种情况越来越多。在推动全民参与、全民健身的过程中,单项协会的支持起到至关重要的作用,以本届全运会水平高、组织严密的群众乒乓球赛事活动为例,中国乒协主席刘国梁、副主席高亚翔和全民健身委员会主任陆元盛带全民健身部全体工作人员全程参与筹备工作,这让乒乓球爱好者们更加体会到国球的感召力。

中国乒协换届以后,乒协主席刘国梁、协会领导层高度重视全民健身,乒协专门组建了全民健身部,对全国乒乓球项目的全民健身情况进行调研,围绕着协会会员制建设,正在建立一个标准化体系,包括人、赛、物等参与因素,引导爱好者参与全民健身活动。最近一年半,协会通过各种渠道筹集和投入了大约300多万元用于全民健身赛事的组织,另外向全民健身赛事活动投入了大约200多万元的器材、装备。中国乒乓球协会副主席高亚翔说:我们的明星选手在国际赛场上表现出来的高超技艺和拼搏精神,也对普通人群参与乒乓球运动起到了极大的带动和示范作用,推动了中国乒乓球事业的发展。从目前我们的群众乒乓球运动水平来看,非专业选手的能力很强,特别是一些校园培养出来的没有进过专业队的选手,还有一些日常保持高频率锻炼的普通人,经常在

以在比赛中战胜从专业队退役的选手,这就是乒乓球运动扎根群众的最好证明。

全民健身的 新高度

本届全运会群众赛事活动的特殊性,在于需要找到防疫和健身的平衡点,除了居家锻炼,户外、分散、小型是疫情期间群众体育的要点,而全运会群众赛事活动,则开创了展演类项目的新方式:线下参赛,线上评审。本届全运会展演类项目包括广场舞、广播体操、健身气功、太极拳4个大项43个小项。十四运组委会提供的数字表明,在已经结束的群众赛事活动展演项目中,共有来自全国各地的766支队伍、6800多人参赛,其中广场舞、广播体操和健身气功3个项目,就吸引了4600余名运动员、550余支代表队,而在线上评审之前的老百姓投票环节,总点击量超过6000万次,可见民众对于体育运动、对于全民健身的需求有多么强烈。

展演类项目绝大多数小项不设奖牌,取而代之的是一、二、三等奖,而一、二、三等奖的数量,也根据参与人数进行确定,每一位赛事项目的参与者,都可以获得相应的全运会证书。这也是全运历史上首次用奖项替代奖牌,一切为了老百姓满意,为了健康的人民和国家。2008年北京奥运会的成功举办,让中国坚定不移踏上由体育大国向体育强国转变之路,2009年全民健身日的设立和覆盖全国范围的群体运动的蓬勃开展,更让中国竞技体育与群众体

育的关系不再疏远。

群众体育事业与国家经济发展紧密相关,每个社会阶段民众的健身需求都是不一样的。国家体育总局群体司副司长邱汝说:2009年的《全民健身条例》和2016年的《健康中国2030规划纲要》,是群众体育发展的两大节点,全民健身与全民健康深度融合,被提到一个新的高度,群众体育不再仅仅是体育,不再仅仅是简单的走一走、跑一跑、跳一跳,而是要为全国人民的健康服务,这是群众体育事业发展的更高要求。

党的十九大报告提出加快推进体育强国建设。2019年9月,国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》,按照纲要要求,到2035年,全民健身更亲民、更便利、更普及,经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上,人均体育场地面积达到2.5平方米,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例超过92%。到2050年,全面建成社会主义现代化体育强国。人民身体素质和健康水平、体育综合实力和国际影响力居于世界前列,体育成为中华民族伟大复兴的标志性事业,落实全民健身国家战略,助力健康中国建设。

无论是在国际赛场上为国争光的奥运健儿,还是在街道、社区锻炼场所参与锻炼的普通民众,都是体育强国不可或缺的重要组成部分,而建设体育强国的目的,正是满足人民群众对美好生活的需要,从而全面建成小康社会、全面建设社会主义现代化强国和实现中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。 本报西安9月16日电

中青报 中青网记者 梁 璇

侯志慧还是夺冠了!抓举96公斤、挺举118公斤、总成绩214公斤超世界纪录的成绩,比东京奥运会登顶时更加耀眼,但在神仙打架的全运会女子举重49公斤级赛场,她高得十分惊险。

全运会比奥运会更难。侯志慧的话道出了中国女子举重竞争之激烈,回国后,我就听说其他选手练得很不错,平常训练成绩已经和我最好成绩差不多了,而且我现在也没恢复到最好状态。

侯志慧所言不虛。本场比赛,抓举从开把已经呈现出苦战势头,开把最高的是湖南选手王佳丽的92公斤,其次是蒋惠花、肖慧颖、赵金红均为90公斤,侯志慧为89公斤。但从绝对实力而言,侯志慧最大的对手仍是国家队队友、来自广西的蒋惠花,二人互为瑜亮多年,此前也竞争同一个奥运名额。如今全运会赛场遭遇,蒋惠花用绝佳的竞技状态将侯志慧逼出了更好成绩。

抓举阶段,两人都是三把成功,蒋惠花第三把举起95公斤,直接迫使侯志慧在第三把挑战自己保持的世界纪录96公斤。而挺举阶段,作为全国纪录保持者,蒋惠花更是一直高出侯志慧两公斤,甚至在侯志慧举起118公斤创造超世界纪录的214公斤总成绩后,仍将冠军悬念保留。遗憾,她最终未能举起120公斤的杠铃,将冠军拱手让出。

作为上届全运会的冠军,侯志慧的卫冕之路本应更加平坦,但东京奥运会延期,让全运会历史上首次和奥运撞,在一年,背靠背的赛程加上回国后长期隔离,侯志慧在全运会前的系统训练仅有3个星期。其实我最近训练只能提到113公斤。赛后,侯志慧透露,最后一举是自己超常发挥,而心态是突破极限的原因,训练时,我就会学会相信自己,要把每堂训练课练扎实、练稳定,脑子里想着比赛该怎么试举。真的到了赛场,当教练给她报出118公斤时,我上场的时候就相信自己自己能举起120公斤。

像在奥运会一样,教练怎么说,我就怎么做。我们依然配合默契。每次夺冠,侯志慧都会感谢教练王国新,他遇到很多波折,尤其里约奥运会临行前错失良机,未能成行,一直在她心里投下阴影。而王国新的出现,让她真正调整了心态,我学会专注当下,去享受举重这项运动,越放松,反而越能找到练举重的乐趣。侯志慧感慨,尤其这届奥运会后,自己比以前更加开放和自信了。

过去她总不自信,经常闹小脾气。王国新坦言,刚指导侯志慧时,她技术动作不够精细,但有不断挑战自我的韧劲,最关键处理的是她的心态和情绪,不能把她当成孩子对待,多肯定,少否定。他记得,一次侯志慧在车上主动提及自己控制不住小情绪。对此,王国新笑着说:这是正常的,也是规律。他常挂在嘴边一句话:不是听王导的,得听规律的。

除了正视情绪,侯志慧学到的还有专注。王国新记得,大赛的压力曾一度让一位知名运动员在最后一把想逃跑,侯志慧也出现过脑子发蒙、不知所措的时候,这个时候,运动员就专注听教练的口令,全神贯注地去找发力部位那个点。实验多次,效果显著,侯志慧从此相信专注似乎又可以解决一切的魔力。因此,即便晋升奥运流量明星,侯志慧的专注依然没有遭到挑战,但她已经从不懂热搜、逐渐适应热搜常客,她学会在社交媒体上和网友互动,时常还有抛梗之举。但她在感谢网友支持的同时,也不忘推广她的价值观,好好学习,专注事业。

为了专注举重,从里约奥运会至今5年的时间里,侯志慧几乎没有时间回家,一次在直播连线中,和久别的弟弟云见面,她还偷偷流下了眼泪。随后,她在社交平台上发文表示:全运会之后就相见了,家人永远是我最强硬的后盾。如今,她的本届全运会圆满结束,她只想做一件事情:赶紧回家过中秋。多久没回家了?长到想不起来了。 本报西安9月16日电



9月16日,侯志慧(右)在全运会举重女子49公斤级决赛颁奖台上。 视觉中国供图

朱婷不参赛 依然是焦点

14 鑫星之火

中青报 中青网记者 慈 鑫

今天下午1点,第十四届全运会女排成年组的比赛在西北工业大学翱翔体育馆揭幕,首场比赛就颇受关注。朱婷领衔的河南队将迎战上海女排。

比赛开始之际,看台上已经没有太多空余座位,但依然有观众在入场。观众席上,不时传来朱婷加油、朱婷我爱你之类的球迷的喊声,引发更多的观众共鸣。尽管中国女排在一个多月前结束的东京奥运会上成绩不理想,但这并不影响观众们对女排姑娘的喜爱,尤其是对中国女排队长朱婷的关注,更是有增无减。让观众略感失望的是,朱婷此次虽然作为河南女排的一员来到全运会赛场,但今天这场揭幕战,朱婷没有上场。而据河南女排主教练焦帅在赛后介绍,考虑

到朱婷的伤势,河南队已经决定让朱婷放弃参加本届全运会的全部比赛,但她每场比赛都会出场,为队友们加油助威。今天的比赛,朱婷就出现在替补席上,她的右手腕戴着白色护腕,非常显眼。比赛中,朱婷除了不断地为队友加油,也会在比赛暂停的时候,给年轻队友们做一些技战术的指点,甚至还会干一些为队友搬水的体力活。据焦帅介绍,在备战全运会的这段时间里,即使朱婷在场,但她一直在坚持训练,包括参加业余学习和队会等,发挥了全队榜样的作用。

在昨晚举行的本届全运会开幕式上,朱婷担任河南代表团旗手;昨下午,朱婷作为东京奥运会中国女排代表团运动员和教练员的代表受到了习近平总书记的接见。朱婷右手腕的伤势在东京奥运会期间曾令全国球迷担忧,中国女排在东京奥运会的成绩不理想,与朱婷的腕伤也有很大关系。焦帅介绍,东京奥运会结束之后,河南省体育局就开始寻找、联系全世界最先进的医疗机构,同时为朱婷制订右腕手术的治疗方案,所有的工

作都进行得非常谨慎,目前已经基本上确定了手术和康复计划。河南女排是一支年轻队伍,在缺少朱婷的情况下,队伍实力很难与国内排坛的传统强队抗衡。今天这场与上海队的比赛,河南女排以0:3告负,不过在焦帅看来,河南队此次参加全运会的主要任务是向对手学习。他说,我们是一支年轻队伍,队员们基本上都是第一次参加全运会,因此,包括朱婷在内,全队没有背负什么压力,可以尽情享受这次比赛。虽然不能上场出战,但朱婷今天在赛场上还是忙前忙后。当赛后有记者们问及少了朱婷对河南队有什么影响时,焦帅欣慰地说道:朱婷在场上的(核心)作用,通过这场比赛,大家应该都看到了。 本报西安9月16日电

中青报 中青网记者 郭 剑

女足首战 东道主抢了 联合队 风头

她们(联合队)队里都是国内拔尖的球员,可能第一场球她们心理上还有一些负担,没有表现出特别大的优势。当记者向陕西女足主教练刘华娜问到对阵联

合队的感受时,这位在球场上作风泼辣的前国脚没有回避:其实更主要的一点是我们今天发挥非常好,在很多地方限制住了她们,毕竟地方队和国字号球队的比赛,压力更大的是国字号球队。本届全运会女足成年组首场比赛今天傍晚在圣朱雀结束,水庆霞带领的联合队凭借上半场第36分钟定位球机会,由王焱在后点头球破门,以1:0小胜东道主陕西女足。虽然赢得了比赛胜利,但这场国字号的联合队没有表现出高人一筹的实力,难怪刘华娜在赛后给自己的球员打了9分(满分10分),作为一支非常年轻的球队,包括我自己也是第一次带队

打全运会决赛阶段的比赛,这场比赛对我们来说是一次非常宝贵的经历。和遮遮掩掩的联合队相比,本场比赛陕西女足战术思想极为明确,541阵型三条线几乎90分钟没有脱节,球员们技术能力有限但相互之间补防到位,最后阶段的大举进攻甚至还获得扳平比分的机会。单从这一场比赛来看,地方队确实抢了国字号风头。或许是认为自己表现不够出色,或许是认为球队压力过大,面对记者提出的采访需求,联合队主教练水庆霞赛后拒绝了所有采访申请,王霜、王珊珊这样的明星球员同样一言不发便离开赛场,这也让希

望采访的记者感到失望。中国女足固然辛苦,但问题不容回避。仍以本场比赛为例,联合队用王珊珊和王霜搭档前场,中场交给王焱、张馨、缪斯雯、肖裕仪,这使得王珊珊和王霜在很长一段时间内只能空跑,王霜回撤中场才让场面有所改观,如果联合队不能及时做出人员和战术方面的调整,哪怕这支国字号球队的实力高出地方队一筹,恐怕也很难在后面的比赛中占到便宜。效仿陕西队的打法与联合队展开周旋,已经是实战检验最有效的途径,难怪刘华娜为自己年轻的球队感到自豪。我非常满意我们球队的执行力,我

们在防守上非常辛苦,但大家做到了赛前的安排,而且不畏强手敢打敢拼。刘华娜说:我没有给球队打10分满分的原因,是有两个机会没有把握住,这也是年轻球队的特点。以弱对强,把握机会的能力至关重要,在奥运赛场同样无法把握得分机会,只是在对阵地方队时,联合队拥有把握机会的优势。全场唯一进球,就是王霜的前场定位球发至后点,王焱包抄到位轻松顶进。但联合队不应该只有一种进攻手段,毕竟国字号班底,还肩负着中国女足继续前行的重任,明星球员的能力决定着球队上限,中生代球员的能力决定着这支球队的下限,从这一点看,女足振兴的前景并不乐观,更重要的是,这支球队的心态如果永远紧绷,更不利于姑娘们享受足球的快乐。 本报西安9月16日电



9月16日,全运会女足成年组小组赛A组首场比赛,陕西队0:1负于奥运联合队。 视觉中国供图