

体育带给这些中学生的收获不止奖牌

3名中国足球裁判 赢得世界杯执法权

中青报 中青网记者 慈鑫

诺曼底登陆是二战的关键战役和标志性事件之一，对于一名中学生来说，对法国诺曼底一定不陌生。如果能够亲临诺曼底，并在这里与来自世界各地的中学生相聚，无疑是令人向往的体验。5月15日至21日，第19届世界中学生夏季运动会在法国诺曼底举行。35名中国中学生终于走进了这座之前对他们来说只出现在历史书上的城市。他们在世界中学生运动会的赛场上展示自我和中国的形象，并与各国同龄人交流、学习，收获了体育带给自己的又一段宝贵成长经历。

5月15日，第19届世界中学生运动会开幕式在诺曼底举行。浪漫的法国人把开幕式搬到了大街上，让世界各地的中学生以沿街巡游的方式与诺曼底这座城市亲密接触。各参赛代表团沿街巡游的过程，也是展现自身形象的过程。一名记者现场抓拍到中国代表团一名学生即兴表演街舞，引来其他代表团成员和法国观众围观的画面。这包含着浓浓的青春、阳光、激情气息的一幕，令当时在现场的山东省泰安市泰山外国语学校校长、此次中国中学生男子沙滩排球领队孙晓忠感叹，主动展现自我、积极与外界交流，是新时代的中国中学生身上最明显的特征之一。

在本次世界中学生运动会上，夺得霹雳舞项目1金1铜共2枚奖牌的河北省泊头市第二中学高三学生于子昂回忆自己的成长经历，认为跳霹雳舞的孩子已经习惯于展现自我并接受别人的羡慕眼光。于子昂从4岁开始接触霹雳舞，我小时候性格太腼腆，家人希望通过学习霹雳舞可以让我更加外向一些。但家人没想到的是，霹雳舞带给予子昂的改变可不是性格。

随时随地能够表演一套令人眼花缭乱的霹雳舞，让于子昂变得更加自信，同时，在追求更快更高更强的道路上，于子昂对成绩二字也有了更深的理解，我更能明白每个人背后的艰苦，各行各业都是一样。

于子昂从4岁开始练习霹雳舞，只在初三因为备战中考中断了1年训练，但也

是因为中断训练的这段时间，让于子昂体会到了为了梦想而努力的不易。由于中断训练1年，身体能力大幅下滑。有些动作已经完全做不了了。当一切从头开始，发现想要恢复到之前的水平真的太难了。于子昂回忆，在大半年的时间里，除了每天几百遍的训练动作之外，更是对毅力的考验。如果不能闯过这个瓶颈期，也就只能放弃了。但于子昂早就给自己画了参加世界比赛乃至巴黎奥运会的目标，他下定了决心一定要闯过这个瓶颈期。坚持终于有了回报，1年后，他闯过了瓶颈期。今年，他又首次代表中国参加了世界中学生运动会。

和于子昂一样，在此次世界中学生运动会上，夺得田径投掷项目1金1铜共2枚奖牌的新疆乌鲁木齐十九中高二学生刘媛，认为体育带给自己的最大收获也与闯过瓶颈期有关。

出于锻炼身体考虑，刘媛在小学六年级的时候开始练习投掷项目。看着自己把铅球、铁饼越投越远，觉得挺好玩的，就坚持了下来。刘媛回忆，在初三那年，自己的运动成绩突然停滞了。投4公斤铅球，成绩一直在13米左右，不见提高，刘媛说，虽然都知道瓶颈期对于运动员来说很正常，但身处其中的时候，依然非常煎熬。坚持了1年之后，刘媛的成绩突飞猛进，接连突破了14米、15米和15米5。惊喜之余，刘媛对于如何看待挫折有了更全面的认识，也让她对自己的偶像、中国著名女子铅球运动员巩立姣说过的一句话有了特别深的感触，人一定要有梦想，万一实现了呢。

对于热爱体育的学生来说，他们对梦想确实有着更深的理解。在此次世界中学生运动会上夺得1金1银的跆拳道选手李婉就说，如果不是坚持自己的梦想，她就不可能有站在世界中学生运动会赛场上的这一天。

李婉在上初二的时候，被电视剧《旋风少女》中热爱跆拳道的女主人公吸引，开始接触跆拳道。之后，随着跆拳道水平的不断提升，李婉认为自己应该尝试往更加专业的方向发展。考高中的时候，李婉



5月15日，第19届世界中学生夏季运动会在法国诺曼底开幕。图为参赛代表团进行沿街巡游时，一名中国代表团选手即兴表演街舞引来围观。新华社记者 肖亚卓/摄

报考了以跆拳道为特色的重庆北碚职业教育中心（中职）。但在入学之后，家里人开始反对她把跆拳道作为自己的专业，以各种方式劝她退学，让她重新选择就读普通高中。李婉回忆，在那段时间，她已经做好了自己去外面做兼职教练，给自己赚学费，以保证自己继续学习跆拳道的打算。她说，只有自己知道我对跆拳道有多么热爱。后来，李婉的执着打动了家人，她得以继续学习跆拳道。此次世界中学生运动会上，当李婉夺得1金1银的成绩传回家里时，家人们无不为她感到高兴。对梦想的坚持，让李婉走到了今天，也让她对未来更有信心。李婉从事的跆拳道品势，并非奥运项目，而是亚运项目，李婉的下一个目标是参加已经延期的杭州亚运会。

体育可以帮助学生理解什么是梦想，

也可以让他们领悟做人的道理。这是在此次世界中学生运动会上，夺得击剑金牌的福建省晋江市养正中学高三学生林梅芳的感悟。

林梅芳从小学五年级开始练习击剑，让她感触最深的是教练曾说过的一句话：人做不好，就练不好这把剑。怎么做，在林梅芳看来首先就是脚踏实地，该吃苦的时候就要吃苦，该流汗的时候就要流汗。

让林梅芳印象最深的是在练习击剑之后不久的一次队内测验赛，她得了全队倒数第一。教练在这个时候告诉她，早就发现她在训练中偷懒，而这个成绩说明，付出了多少努力就会得到什么样的结果。从此，林梅芳再也不会再在训练中偷懒，这种品质也影响着她的学习和生活。

据长期关注、从事中学校体育工作

的孙晓忠介绍，参加世界中学生运动会的中国学生绝大多数都不会走竞技体育这条路。体育是他们的特长和爱好，但不会成为他们的职业。不过，体育给他们带来的成长帮助却是显而易见的：让他们拥有积极向上的人生态度、拼搏努力的精神、对梦想的追求等。此次参加世界中学生运动会的学生，绝大多数一生可能也只有这一次机会代表中国参加国际比赛，这个经历对培养他们的爱国精神、责任意识也有很大帮助。孙晓忠表示，当孩子们穿上带有五星红旗的队服，他们知道，自己的一举一动就不再只代表个人，而是代表国家。能够看的出来，学生们强烈的国家自豪感、责任感从他们踏上行程的那一刻起就体现出来了。相信这段经历也会让他们更深刻地理解，爱国应该如何从自己做起。

本报北京5月23日电

云健身 热背后的冷思考



如何让云健身的热度转变为民众长期的运动习惯，值得思考。视觉中国供图

中青报 中青网记者 梁璇

当健身小白遇上云健身

国务院办公厅近日印发《“十四五”国民健康规划》，针对人民群众生命安全和身体健康事业做出诸多重要部署，其中，倡导主动健康理念，普及运动健康知识成为运动健康的一项重要内容。

新冠肺炎疫情加速和提高了全民大健康意识的形成与发展。北京体育大学教授王正珍表示，云健身持续火热正是主动健康意识提升的体现，也是强调科学健身理念的重要契机，大家愿意花时间在家庭健身是好现象，但更要了解运动量、运动强度、运动方式的合理性，要跟每个人的健康情况相吻合，科学的健身才是安全、有效的保证。

我逃过李佳琦，却逃不过刘畊宏，在这个春意盎然的春天，知名艺人刘畊宏成了居家健身火出圈儿的标志人物。凭借《本草纲目》毬子操等极富感染力的健身直播，他变身现象级云健身主播，从抖音百万级粉丝到近6900万粉丝，仅用了1个多月。

据《上观》新闻报道，刘畊宏微博话题阅读量超5亿，讨论数达19.4万，其中，网友赞扬、惊奇和喜悦的情绪占88.65%，多数网友在感叹，通过体育锻炼体力变好了，身体也更加健康，但也有少部分负面情绪出现，主要是抱怨过度锻炼后身体产生的不适感。

这一现象和《2021年国民运动洞察

未来趋势报告》中的数据相吻合，对运动目标的调查中，要强健身体的占69.5%、缓解精神压力的占54.4%。可对运动困扰的调查中，42.9%的人选择了缺乏专业运动指导，超过没时间和没有运动环境两个传统项。

尤其在疫情影响下，家成为主要健身场景，若缺乏科学健身的日常积累，很容易陷入误区。资深体能训练、健康管理专家刘佳表示，以前再管忙什么，即便没有运动习惯，每天都有一定运动量保证，但当我们被困于百十来平方米的空间，步数都超不过100步时，动一动反而更舒服。这种身体的下意识反应就会更明显。加上云健身当前的时尚属性，运动需求更加凸显。

像一把双刃剑，互联网提供了众多满足人们健身需求的途径，但内容繁多且质量参差不齐，也缺乏运动常识的人群容易陷入选择陷阱。某短视频平台的数据显示，2021年，运动健身视频数量同比增长134%，创作者数同比增长39%，健身类主播涨粉同比增加208%，直播收入同比增加141%。

记者浏览众多短视频直播平台发现，高人气健身博主中除了部分持有国家健身教练资格证书等专业资质的人士，也有普通的健身爱好者以及分享个人减肥经历的过来人。借着居家健身的东风，呈现出百花齐放但并非百家争鸣的状况，刘佳表示，对健身小白而言，最好能通过线下的专业指导帮助规范动作及树立科学观念，但如果只能选择居家运动，建议尽量选择已成体系、相对成熟的专业内容去练习，课程通常有分级进阶，会明确由易到难的过程，而千万不可因粉丝多、风很大等原因盲目追随当红博主，有的人更多是在秀自己，很多动作他可以完成，但你做完可能就受伤了。

不运动的人突然运动，如果运动强度和时长等因素没控制好，就可能局部运动负荷过大，从而造成伤病。王正珍表示，而除了关节疼痛、肌肉拉伤等常

见的运动损伤外，偶尔运动、用力过猛，上大强度、上大运动量，更是诱发运动中心血管事件的风险因素。

但她强调，一般人进行中等强度的运动是非常安全的，即便有心血管疾病的人，中等强度运动也可以进行，就是在运动中你能跟别人说出完整的话就是不能唱歌。如果你能唱歌，那是没达到中等强度，如果说不出完整的句子，那可能就超出了中等强度。王正珍建议，健身初学者不要急于超出中等强度，应循序渐进，综合考量自己的身体能力，按照正常作息科学安排运动时间。

运动不能盲目跟风而是生活习惯

云健身确实激发了全民健身的热潮，但如何让一时的热度转变为长期的运动习惯，如何让大众去学习和运用科学系统的健身知识，更值得思考。接触运动健身领域近20年，刘佳经历过我国大众健身风潮的数次起落，其中不乏昙花一现，难以持续的原因在于人们没有真正把运动健身当作解决健康问题的重要部分。

因此，对于当前五花八门的线上健身内容，除了其科学性和规范性需要甄别外，刘佳也担心用户容易对健身一叶障目，如果有人认为刘畊宏的好身材就是跳《本草纲目》跳出来的，那就陷入误区了，健身是系统工作，每块肌肉凝练的都是看不见的付出。作为彭于晏、袁弘、那英等众多一线艺人的私人训练师，刘佳经常跟随客户前往不同的工作环境，包括山村等缺乏专业健身条件的地方，但这些都不会限制我们的运动内容，归根结底是运动意识和素养的问题。

科学的运动素养正是当前国民要补的课。刘佳注意到，很多私教目前指导的内容还包括器材的使用和热身、拉伸的重要性，这些本应是从小学体育课就该掌握的运动常识，不需要花钱来学。他比喻，找教练相当于找医生，要解决具体问题，但现实中，教练更像药店的销售人员，解

决的是最基础的问题，好的现象是更多人意识到自己病了，不过目前属于病急乱投医的阶段，买的药自己会不会过敏也不知道。

据王正珍介绍，科学健身应该包括三个方面：一是适当运动，二增加生活中的一些身体活动，三要减少静坐少动。

关于适当运动，根据世界卫生组织最新发布的《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》（以下简称《指南》），建议所有成年人，每周至少进行150-300分钟的中等强度有氧活动（或等效较大强度活动），而儿童和青少年应达到平均每天60分钟；建议老年人（65岁及以上）增加强调平衡和协调以及强化肌肉的活动，以帮助防止跌倒和改善健康。王正珍表示，运动量可以均匀地分布在每周5到7天完成，力求建立运动习惯，把运动当成吃饭和睡觉一样必不可少的事。

此外，增加生活中的一些身体活动，能多动多动，比如到楼下取快递、适当地做家务等，虽不能代替适当运动，但对健康有促进作用。王正珍特别指出，减少静坐少动至关重要，久坐坐是当今慢病发生的第一独立危险因素，坐的时间长了，细胞和细胞之间的不良信号传导就出现了，从而为慢性疾病埋下了隐患。

虽说完成运动量可以不拘于形式，但如果能到户外去，便能额外获益，例如增强骨密度。王正珍强调，在阳光下运动，阳光中的紫外线可以使人体皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D，维生素D能促进钙的吸收，希望居家燃起的运动的兴趣可以帮助大家在后疫情时代走出家门去锻炼。

对此，刘佳观点相同。他也参与过线上课程开发与运动直播，可对藏在数字背后的用户，他难以了解每个人的身体状况和既往病史，只能进行普适性较强的内容，但随着直播人数不断上涨，他便开始脑补各种人群在做这个动作时可能产生的不同感受，于是便忍不住详细讲解起来，此时，便会出现催促他进行下一个动作的评论，显得我很啰嗦。刘佳坦言，线上更要求博主具有带动性和感染力，尤其疫情期间，能帮助大家起到情绪宣泄的作用，但想更有效地普及科学健身，工作仍在线下，体育运动的属性绝不是对着屏幕，要走出去和阳光、空气、人接触，这种体验是线上无论如何无法替代的。

据记者了解，国际足联将于6月中旬安排专题培训组织裁判员备战。3名中国足球裁判员要在培训班结束后才能返回国内执裁中超。无论如何，这一次中国足球裁判打实打赢来了世界杯的露脸机会，球迷们自然不愿这次露脸变成丢脸。

本报北京5月23日电

男篮亚洲杯。事实上，各个年龄段的亚洲杯，一直是中国篮球人才成长的重要练兵场。以2009年开始设置的U16亚洲杯为例，郭艾伦、周琦、胡金秋等现在在中国篮球的核心球员，当初都曾在这项赛事中打得风生水起。

但目前的情况是，中国篮球在亚洲级别的U系列赛事中，面临着极大的挑战，世界级别的青年赛事中的成绩，也是一路走低。最近一届U19世青赛是2019年，当时除了现效力于上海男篮的郭昊文表现尚可外，中国男篮的成绩是第16名，在所有参赛球队中排名倒数第一。

现在，疫情已经持续三年，对于中国篮球的年轻球员来说，这又将是一个难熬的夏天。球员没有世界大赛可打，澳大利亚、日本、韩国等对手却悉数参加亚洲和世界级别的赛事。本就处在低谷的中国篮球，已到了必须自我革新的关键时刻。



2021年9月，马宁执裁亚洲杯12强赛伊拉克队与伊朗队的比赛。视觉中国供图

中青报 中青网记者 杨岫

今夏中国篮球主打 集训牌

重要赛事。在中国篮协就男、女篮国家队集训前发布的官方通告中这样解释道。

而从集训的名单看，并不是所有优秀球员都囊括其中。男篮的张镇麟、女篮的李月汝、韩旭，都因为已经在海外或即将奔赴美国而暂时没能入选。但中国篮协期待他们以更好的状态，回到国家队效力。

显然，在今年夏天，中国男女篮的主要任务就是世界杯窗口期和世界杯正赛。但是疫情之下的中国篮球怎样做好备战工作，仍将面临着诸多挑战。过往的“集训+拉练+比赛”模式，可能无法实现。特别是对于集训时间更长，且比赛任务更重的中

国女篮来说，备战的难度更大。当然，这并非没有折中的方案。按照最近两年夏天的经历来分析，请球队到国内比赛，远不如提前奔赴赛事举办地，主动寻找高水平球队进行热身，然后马上投入正赛更加高效和便利。不过，这样做的不利因素是，球队在海外驻扎的时间太长，球员的心理和生理状态容易出现波动。

每个人其实在海外拉练时，都会有一个极限，前中国女篮队员焦健告诉中青报 中青网记者，毕竟包括饮食在内的很多方面会有不适应的地方，而且这些

会不断地累加。当然，现在的球员肯定比我们那时候的适应能力要强，但不管怎么说，还是会想念家人。

可能会和中国男篮遇到相似问题的，还包括中国三人篮球国家队。他们在这个夏天，也会参加比利时世界杯和新加坡亚洲杯的比赛。不过，从另一个角度来看，中国男女篮国家队和三人篮球国家队算是幸运的，毕竟他们还有世界大赛可以参加。

根据记者掌握的相关情况，目前已经确定或基本确定放弃的赛事，有U16男女女篮亚洲杯、U17男女篮世界杯和U18