



北京滑冰往事

中青报 中青网记者 梁璇

在国家速滑馆 冰丝带 有两面带名字的墙,一面属于冬奥冠军,在北京冬奥会上为中国男子速滑项目实现金牌 零的突破 的高亭宇赫然在列,另一面属于10名普通的滑冰爱好者,他们代表男女老少创造的 市民纪录 ,和挑战人类极限的 冬奥纪录 一起,成为这座北京冬奥会标志性场馆的一部分。

竖起两面墙,间隔近一年,这一年恰是 双奥之城 北京进入后冬奥时代的开始。

上道、发令、起跑、比完了播报成绩,包括赛后回放,跟我看冬奥会一模一样。速滑发烧友小石参加了首场 冰丝带 市民速度滑冰系列赛,虽是群众赛事,但比赛使用了速度滑冰专业计时系统,完成现场成绩实时处理,采用4个转播机位的现场转播上屏和线上直播,场馆冬奥标识还在 滑的时候感觉真跟自己参加冬奥会一样,有点儿穿越的感觉。

在如同镜面的冰面上贴地飞行,速度感与失重感确能营造错觉,对于老年组56-65岁男子500米冠军宫延利来说,刚过去的54秒66,像是把时间撕开了道口子,一股脑儿涌出的是近50年的滑冰往事。

自织毛线裤和 靡靡之音

20世纪70年代中期是北京滑冰最火的时候,随便开个冰场,买票基本都得排队。宫延利是60后,在他的少年时代,一批自20世纪50年代滑冰潮留下的 老冰场 成了当时年轻人的聚集地,北海公园、中山公园、陶然亭公园、紫竹院、龙潭公园、玉渊潭公园、颐和园昆明湖甚至护城河等冰面上,被一代代年轻人用冰刀划下青春的印迹。

冰场主要开早晚两场,早场人少,夜场却场场爆满,尤其最热闹的什刹海冰场,每天都有因抢不到票悻悻而归的人。宫延利就曾 跑空 过,大概晚上5点半开场,我4点多到,一直排队,轮到我已经没票了。

什刹海冰场是北京的一个中心冰场,当时一到周末,滑冰爱好者全到这儿去了,技术切磋,用现在的话说叫 PK 。年届七旬的崔克岭比宫延利上冰更早,20世纪70年代初,他在冶钢厂工作,冬天看厂里岁数大的人滑冰 挺新颖,从此找到了坚持一生的爱好。可工厂位于昌平,离城区有40公里,想回城滑冰得先坐火车到西直门火车站,再转公交车坐到北海,紧赶慢赶,到冰场6点半,能滑到8点,花两毛五分钱在灯光、音响中享受一个飞驰的夜晚,就这么一直坚持着。

坚持了几十年,崔克岭和冰友成立了什刹海速滑俱乐部,他们有整齐划一的服装和冰鞋,鲜红的速滑连体服上,大腿位置黄色的 什刹海 3个字非常抢眼。可当年,冰场上最时髦的穿着是军大衣和羊剪绒军帽,衣服得敞着穿,要是军大笔就更不了。崔克岭当年有一顶 拿得出手 的帽子,尽管媳妇儿总叨叨 占地儿,但他始终没舍得扔,可军大笔很难指望,拼技术的冰友就向运动员看齐,一套绒衣绒裤,条件好的就织个毛裤。

为了织条毛线裤,何广深拆了很多家里的毛线手套,然后花几块钱买包颜料染色,那会儿夜场大概零下二十摄氏度,大家都先穿着棉裤运动,热身差不多了,棉裤一脱,自己动手做的黑色



京津及东北等地滑冰爱好者在国家速滑馆 冰丝带 交流。

毛裤就能派上用场,赶紧臭美一会儿。打年轻时,何广深就要做 冰场上最靓的仔,如今,68岁的他留着银发低马尾,黑色速滑服配万元的顶级冰刀,加上滑行的绝对实力,早已成为圈里公认的 何大侠。

在他记忆里,小时候用哥哥的鞋接触过滑冰,可直到参加工作后,用第一个月工资买了第一双冰鞋,才开始正式练习滑冰,1973年,天津的鞋,双层皮子比较贵,配黑龙的刀,一套将近40元。尽管,当时的刀滑一会儿会弯,得拿膝盖顶顶,但一个月工资奢侈换来的是至今都能嚼出甜味儿的时光,下了班儿高兴,饿着肚子就骑车去滑冰,滑完回家吃一口剩饭,特幸福。

偶尔也有经不住饿的时候。溜冰场的大暖棚是冰友的 续航站,柳条编成席子,用铁丝固定围成一圈,中间生火,供大家取暖,还有各种小吃,炸豆泡儿一度让何广深眼镜,不敢吃,太奢侈了,滑一场冰就好。

在物质生活并不丰富的年代,溜冰场的一切都是梦幻的,从各个工厂涌入的青年男女,点亮黑夜的灯光、喇叭里悠扬的《溜冰圆舞曲》,这里能暂存无处安放青春,也能窥见外面的世界。到了20世纪70年代末,冰场上出现了一些 南方传来的东西,例如,喇叭裤等 奇装异服,以及手提录音机里传来邓丽君的 靡靡之音,没过多久,奇装异服 成了大众潮流,靡靡之音 也成了 流行歌曲,崔克岭感受到,改革开放真的来了。

时代浪潮下的聚散

在通讯不便的年代,北京的冰友却有着高度默契。周末什刹海的切磋,到了大年初二就转战颐和园,不同冰场的代表分成几拨活出绝活儿 茬冰。

但在崔克岭记忆中,最不需要商量的就是每年冬天上冰,我们是一年见一季的朋友。他表示,即便没有电话、微信,但只要过了节气,大家见面的日

子就近了,小寒一过,就开始观察冰,先是家里往道儿上泼水,看会不会结冰,然后去冰面观察,今儿一看封半截儿了,明儿再来看,哟,都封上了。这时,水边就能遇到熟人,纷纷背着鞋来了。

为了避免跑冤枉道,冰友想尽办法测冰,看不准冰的厚薄,就拿着砖头一扔,咕噜噜响一响,代表有希望了,再到边上用砖头凿下一块冰,一捏,崔克岭先用三根手指比了大约5厘米,相当于一本新华字典的厚度,这么厚不行。然后,他把手指间距拉出3本字典的厚度,这么厚,行了。

进入20世纪80年代,来测冰的人减少了,宫延利发现,冰场也失去了往日的热闹,改革开放带来了许多机会,单干、下海、各奔西东。滑冰的热潮似乎被更大的时代浪潮吞噬了,宫延利成了为数不多浮在水面的人。

再往后10年,随着市场规范和社会安全意识的提升,冰友能选择的冰场和公开水域越来越少,尤其喜欢速滑的,找不到合适的场地,人数急剧下降,一批人选择小冰场,改滑短道速滑了。宫延利没有改项,像打游击一样,在首体速滑馆、陶然亭冰场和没人管的河道里自己玩玩,中午暖和,自己背着鞋去 呼呼 滑20分钟,中间冷不丁还能叫几个朋友,再后来就叫不到人了。

在宫延利踽踽独行的日子里,一批设施现代化的室内冰场开始崛起,国贸、西单、崇文门新世界迅速云集了一批更年轻的滑冰爱好者,退役运动员也开始提供专业教学,大部分以花滑和短道速滑为主。北京业余滑冰经历的沉寂,让现在圈子里缺乏三四十岁的冰友,80后小石是这个年龄段的佼佼者,围观看2006年冬奥会的一场速滑比赛 动心,他在地坛公园外的紫龙祥滑冰馆报了速滑培训班,这项运动一往无前,无论是身体姿态还是蹬冰动作,都是围绕着如何突破速度极限展开的。

小石的第一双冰刀是在王府井利生体育用品店

花1700元购得,刚参加工作的他工资大约2000元,往前30年,宫延利在利生门口找二道贩子花18元也买了第一双冰刀,当时工资32块5,但原来是老式死托冰刀,我学冰已经改为拖拉板式冰刀了。小石记得,1998年,克莱普 拖拉板式冰刀在长野冬奥会上首次亮相,为速度滑冰带来了新突破。

对于变化,宫延利是敏锐的。2008年北京奥运会后,冰场里开始出现 老友重逢,很多扔了滑冰十几年的又捡起来了。借着回潮,他所在的俱乐部自2009年连续举办了三届民间轮滑比赛,人数从几十人涨到四五百人,参赛者一度覆盖了11个省(区、市)。民间的热情很快触发了官方的推动,尤其2015年7月31日,北京获得2022年冬奥会和冬残奥会举办权后,一批场馆和大众赛事为滑冰爱好者提供了更多可能性。而去年盛会的成功举办,更将民众的冰雪热情进一步提升。

现在的孩子直接上冰丝带,条件太好了。何广深坦言,得益于器材、场地和教练专业性的提升,现在滑冰的青少年水平不容小觑,但他强调,滑冰是颇具技术含量的运动,坚持并非易事,他记得,年轻时遇到专业队,总琢磨为何追不上人家,虚心请教后才只知道体能和技术缺一不可,因此,他每天上午4点起床开始跑步、打羽毛球,一年四季都在练体能,就为了冬天露个脸。如今他依然坚持轮滑和体能训练,保持健康活力的同时,也会为路人一句 嘿,这老爷子滑得真漂亮 而喜悦。在他看来,倘若现在的青少年也能坚持,滑冰的热潮还将重现。

但在崔克岭看来,如记忆中那般真正的 滑冰热,除了群众参与,主管单位、场馆及产业链条上的相关从业者也应进一步提升服务质量,虽然原来条件没现在好,但冰友在冰场上讲规矩,场馆在服务上也更细心。他表示,往日值得回味,必然有让人温暖的地方,希望向前发展的同时,我们也能把过去一些好的经验再捡回来。 本报北京2月13日电

中青报 中青网记者 梁璇/摄

体育中考取消长跑不宜操之过急

中青报 中青网记者 慈鑫

从上周开始,全国各级中小学校陆续开学,与此同时,今年的体育中考将怎么考也备受家长、学生的关注。近日,贵州省贵阳市、遵义市、六盘水市、黔南布依族苗族自治州等多地发布消息,宣布取消今年体育中考的男生1000米、女生800米跑项目。广东省教育厅也于2月10日发布通知,将体育中考的必考项目:男生1000米、女生800米跑调整为选考项目。同时,从陕西、河南、四川等地也传出消息,正在研究是否对今年的体育中考内容进行调整。

对体育中考内容进行调整,特别是1000米、800米跑项目被取消或降低要求,北京理工大学动商研究院院长王宗平教授认为,这主要是因为家长、学校、教育部门担心,学生在 阳康 之后进行剧烈运动可能有危险。其实,这种担心有些过度了。

首先,学生恢复体育锻炼是一个循序渐进的过程,眼下,学校和体育老师都不可能贸然让学生进行高强度的体育活动。

山东济南历城二中体育老师刘正向中青报中青网记者介绍,自上周学校开学以来,他在给学生上体育课时非常注意分层次教学,指导学生们以低强度的体育活动为主,控制好学生的运动量和运动强度,让学生在体育活动后达到微微出汗的效果即可。还引导学生学习自我身体检测的方法,并对特殊体质的学生进行备案。

中国人民大学附属中学分校体育老师李世光认为,在尊重科学、尊重事实、尊重健康的基础上,宜适时开展康复训练,严格把控机体的数据和指标,坚持循序渐进,根据个体不同反应及时做出调整,切忌在康复强度上过于激进。

刘正相信,随着学生的身体机能逐渐恢复,体育锻炼的强度也将适时增加。

其实,对于 阳康 人群,科学、循序渐进地进行体育锻炼,是有利于恢复身体机能的。可以说, 阳康 之后,科学地进行体育锻炼是非常有必要的。北京德尔康尼骨科医院院长贾斌表示,确实有很多人 阳康 之后,会感觉较长一段时间的身体不适和体力下降。这是因为身体有一个修复的过程。在这个过程中,体育活动可以减量,但不应该取消。



2022年3月28日,江苏苏州,高新区实验初级中学安排初三学生进行长跑体育项目的模拟测试,为即将到来的体育中考作准备。

让体育教师、专家更为担心的,正是随着体育中考取消1000米、800米跑,学生们也将失去参加长跑锻炼的最强动力。

刘正表示,中考是导向,如果体育中考不考1000米、800米,势必给广大家长、学生一个直接的信号(不考就不跑)。中国的青少年学生体质之前已连续多年呈下降趋势,我们在学校体育工作上不能因噎废食,应该科学应对,找到解决问题的方法。

北京爱迪学校体育主管庞念亮认为,体育中考取消1000米、800米跑对中学生参与运动的积极性将产生消极影响。在多数国人健康素养与体育素养普遍不足背景下,通过政策手段调动青少年参与体育运动是必要的。中考体育,乃至社会热议的高考体育,就起到指挥棒的作用,驱动学生、老师和家长重视学生的日常运动参与,养成锻炼习惯。如果没有体育中考1000米、800米跑的强制要求,很多人会功利地减少乃至停止跑步锻炼,把时间和精力转向提高学术课业成绩上。

后,学生的体育活动应该完全可以恢复到正常水平了,不妨等一等、练一练、看一看。

站在医学专业角度,贾斌建议 阳康 后的学生在体育锻炼时可以逐步提高强度,首次进行体育锻炼时,可以以自己感到中等疲惫为基准,下次锻炼时在此运动量的基础上减半。持续锻炼一段时间后,再次以自己感到中等疲惫为基准,进行运动量减半锻炼。以此类推,逐步提高运动量。贾斌建议青少年学生,每周应至少进行4次有一定强度的体育锻炼。

阳康 之后的孩子如果在体育锻炼时感到中等疲惫或中等不适,在家长们看来可能已经非常让人担心,但贾斌希望家长们知道,一个身体机能正常的孩子进行具有一定强度的体育锻炼是完全没有问题的,即便是在 阳康 之后,只要孩子循序渐进,是能很快恢复到正常的训练强度和训练量的。当然,有条件的家长或者孩子情况比较特殊的,可以在恢复锻炼的过程中进行一次或多次的运动机能评估,了解身体机能状况,找到合适的运动频次和运动强度。此外,贾斌认为,体育锻炼的价值不仅仅体现在增强学生体质上,还体现在对学生精神品质的磨练、获得运动的快感、感受运动的乐趣上。只有重视这些价值,我们才能更全面地看待体育。

一些地方为了回应家长关切,尽快出台了体育中考调整决策,这在王宗平看来,还有另一个不利影响,那就是 政策早一天落地,学生们也就早一天停止锻炼。王宗平建议,如果体育中考的内容一定要进行调整,那么在考前1个月甚至是在更临近的时间发布可能更好。体育中考本来就是既定方向,只要体育中考的政策没有重大改变,学生们就会保持备考的姿态,就会自觉地进行体育锻炼。随着体育中考的政策现在就公布,学生们的日常体育锻炼马上就会作出相应的改变。此外,王宗平认为,体育中考的1000米、800米跑也可以采取降低难度的策略,比如,评分标准降低,但不可取消。

体育中考取消1000米、800米对于3年来一直坚持锻炼的学生也是一种不公平,李世光表示,说实话,多数学生几年来都在坚持锻炼,流过泪、流过汗、掉过肉,几年来的付出,但凡认真和努力的学生都会见证自己的成长与进步,他们所获得的不仅是身体上的强健,还有心理承受能力、意志品质的磨练,以及对持之以恒的理解。考试是最好的检验,也是对所有考生最大的尊重,更是保持公平和公信的行动。 本报北京2月13日电

中青报 中青网记者 郭剑

北京时间2月14日19时,中国女足将在西班牙迎来海外拉练第一个热身赛对手西班牙皇家贝蒂斯女足。尽管皇家贝蒂斯女足3天前在主场0:1不敌巴伦西亚女足,排名降至西班牙女足联赛倒数第二(总共16支球队,皇家贝蒂斯女足19胜4负2平13负),但与第10名毕尔巴鄂女足积分差距仅有3分,球队实战能力并不算弱。

这是中国女足锻造世界杯阵容的第一场热身赛。接下来一周之内,中国女足还要与世界排名第三的瑞典女足(瑞典女足本周同样组织短期集训,这场将于北京时间2月17日凌晨进行的热身赛质量不言而喻)、西班牙维尔瓦女足(联赛排名第11)、爱尔兰女足(世界排名第23,世界杯与东道主澳大利亚队、加拿大队、尼日利亚队同组)完成热身赛。这一趟西班牙短期拉练,仅从热身赛数量和对手选择层面,便可以感受到中国女足在大赛之前的紧迫,而体能的挖潜与提升,则是中国女足征战世界杯赛场所必须具备的最基本战斗要素。

2023女足世界杯将于今年7月20日在澳大利亚和新西兰的多个赛区开赛,如今距离离开幕还有将近半年时间,战斗的硝烟就已经开始弥漫在多个角落:中国女足第一阶段海外拉练4场热身赛的 假想敌 均为小组赛最重要对手丹麦队,而同组的夺冠球队英格兰女足也没有托大,她们在2023年11月的国际热身赛中4:0碾压半数主力球员出场的亚洲强队日本女足,而丹麦女足在同一时段热身赛中2:1逆转瑞士队的比赛,也为中国女足提供了最好的参考样本。

与发展极为迅猛的英、法、荷、意女足相比,丹麦女足目前还没有升级到 最高版本,至少在攻防转换的速度方面,不会让中国球迷产生最为严酷的 绝望 观感。对于中国女足而言,如果可以干扰对方中路分边,遏制对方边路传中,禁区内压缩对方锋线跑动,便能赢得放手一搏的自信与底气。

此次西班牙拉练是今年中国女足第一期集训的第二阶段内容,主教练水庆霞和教练组拟定了34人名单。这34人包括了去年初亚洲杯夺冠绝大多数主力球员及重要替补轮换球员,据此不难判断教练组希望通过高质量热身赛确定主力框架的备战思路,但由于美国路易斯维尔俱乐部不愿放王霜到西班牙随国家队热身,中国女足锋线攻击套路势必受到影响,教练组需要安排 B计划 观察执行效果。

除王霜外,集训名单内的多名留洋球员都可以在西班牙与球队汇合,这是让教练组 宽心 的最好消息。就在上一周各国联赛当中,效力法甲大巴黎的李梦雯首发打满全场,球队主场3:1取胜勒阿弗尔,西甲联赛莱莉娜也迎来首发,第70分钟被替换下场;沈梦雨则在苏超凯尔特人队连续首发。现在留给水庆霞的难题不再是 无人可用,而是如何使用这些保持竞技状态的海外球员与本土球员进行搭配,从而在世界杯关键一战中将中国女足的战斗力提升至顶点。

毫无疑问,海外球员 和 海外拉练,是中国女足由低谷向上攀升的唯一途径,即便很难在短期内达到最明显预期,中国女足的 出海战略 也只是需要时间来验证效果。海外战略 不代表必然成功,职业足球上升通道从来残酷,淘汰率远远高于普通行业,但若不主动加大与现代足球的沟通与交流,中国女足在世界亚军辉煌之后的2004年雅典奥运会被痛击那一刻便会不断重演。

(海外球员的状态)对我来说是个很严峻的考验,我要怎么去把控这些球员。在最开始的集训里,包括唐佳丽、王霜因为办签证的事情,没有系统训练,状态不好,我就很担心,这就是现实问题,真到了比赛的时候她们是不是行啊?水庆霞带队海外拉练之前接受央视《足球之夜》专访时说,但目前来讲,我没有后悔(鼓励球员到海外联赛)。可能会有人说,自找的(麻烦),放球员出去,但现在我就是做我认为正确的事情,对中国女足整个发展有利的事情,什么样的评价我都可以接受。

从本土球员到海外球员的互通,显现出这一周期中国足协协助女足球员留洋的足够决心(单只经济补贴一项便以往不可同日而语),而一年之内多达12名球员留洋,也造就了中国女足历史上最令人感动的场景之一,出海 只是第一步(迈出第一步之后便是广阔天地,无论竞技层面的成功(站稳首发,续签合同)还是失败(替补苦熬,中途放弃),至少中国女足表达出融入世界女足发展潮流的强烈意愿。

按照中国女足的备战计划,球队将在完成4场热身赛后于2月24日回国休整至3月中旬再次集结。随着大赛日期临近,海外拉练 和 海外球员 的重要性愈发凸显。

我们一定要在世界杯前和优秀的欧洲球队多打一些比赛,通过高水平的比赛来检验球队的训练成果,毕竟过去一年我们几乎没有参加国际比赛,要看看我们哪些方面还可以,哪些方面还有不足。热身赛会出现这样那样的问题,这都不要紧,我们热身赛的目的就是看问题。水庆霞说,上一届世界杯中国女足打到了16强,我们还是想要一个更高的标准和目标,让球队有更多的动力,虽然我们和欧洲强队相比还是有很大差距,但我们要带着目标向前攀登。

本报北京2月13日电



2月7日,中国女足海外拉练前夕,主教练水庆霞(左)与助教马晓旭在训练中交流。