

“辽宁省冰雪运动进校园活动”火热推进 偏远乡村学生体验“冰雪奇缘”

本报记者 朱才威

“有谁体验过、学习过滑冰、滑雪?”一个班级20余名学生均一脸茫然。稍后,一名女同学用很小的声音回复:“我滑过雪。”“在哪儿滑的?”“冬天时,在我家门口……”

9月27日,由辽宁省体育局、辽宁省教育厅组织的“辽宁省冰雪运动进校园活动”来到朝阳凌源市前进乡南证希望小学。活动开始前,活动组织者、省冰雪运动协会的教练员在操场边与同学们简单沟通,发现这所乡村小学的130余名学生几乎无人接触过冰雪运动。

既然同学们都不了解冰雪运动,那么教学活动就先从观看中国冰雪、辽宁冰雪的宣传片开始。通过辽宁冰雪运动宣传车的LED屏幕,同学们对高山滑雪、单板滑雪、滑冰、冰壶、冰球运动有了第一印象。“叔叔,现在是秋天,我们学校也没有冰、没有雪,更没有装备,咋学冰雪运动啊?”面对同学的提问,滑冰教练员吕博笑着向记者表示:“看到没,兴趣已经勾起来了!”

随着科技的进步,冰雪运动器材的更新,更因为北京冬奥会临近及“三亿人上冰雪”活动的持续推进,冰雪运动已向四季扩展。

陆地冰壶、陆地冰球、滑冰陆上模拟训练器、越野滑轮及单、双板滑冰装备,像变戏法似的从宣传车里搬出,整齐地摆放在操场上,学生们眼中流露出跃跃欲试的兴奋。冰雪



学生们进行单板滑雪体验,动作颇具专业范儿。 本报记者 朱才威 摄

运动教学活动随即开始。

冰雪运动教学活动分为冰球、冰壶、滑冰、滑雪、滑轮5个教学小组,每位教练员都是省冰雪运动协会精心挑选的优秀教练员。从项目介绍、器材讲解,到实际穿戴、体验,各个小组的教学氛围很快被点燃,欢笑、惊叹、喝彩声此起彼伏。

记者被滑雪教学场地的尖叫声吸引。“孩子们虽然没有接触过滑雪运动,但渴望学习、体验的热情令人感动,表现得非常踊跃、勇敢。有几名孩子的身体素质非常好,第一次穿

上单板,就能够腾空跳跃、转体,绝对是从事滑雪运动的好苗子。”滑雪教练杨辉说。

看到记者疑惑与吃惊的眼神,杨辉请那几名同学展示一下。腾空起跳,离地竟有二三十厘米;原地转体,竟能达到360度!单板滑雪的精彩、刺激与乐趣,在同学们一次次高难度的跳跃中充分展现。“滑雪太有意思了,还可以这样滑,我盼着冬天快点到来,好去滑雪场体验一下。”六年级学生崔晟捷说。

滑冰模拟练习器、陆地冰球、冰

壶及越野滑轮,讲究技术、技巧,教练员手把手地讲解、指导,同学们听得格外认真。从开始的陌生、腼腆拘谨,到稍后的熟悉、勇敢洒脱,各个教学小组的教学氛围相当劲爆。

“越野滑轮看上去很难,一开始我摔了几跤,在教练的指导下,发现并不是很难,而且不危险,到了冬天我想体验一下真正的越野滑雪……”五年级同学张洋洋说。

省体育事业发展中心冬季运动项目管理中心副主任余宇表示:“因宣传推广不到位,大众对冰雪运动存在认知误区,认为难学、危险。其实,在专业教练的指导下,学生们很快就能掌握基本技术动作,并能在冰面、雪场上安全地滑行。”

余宇向记者表示:“‘三亿人上冰雪’活动重点在校园,难点在偏远的乡村中小学。辽宁省冰雪运动进校园活动,就是宣传推广冰雪运动的播种机,让从未接触过冰雪运动的孩子了解、体验冰雪运动,一起感受、享受冰雪运动的快乐。”

在活动最后,全体参与活动的同学在“我的中国心、我的冬奥梦 辽宁学子助力北京冬奥会大型活动”签名布上庄重地写下自己的名字。据了解,该签名活动将走进全省各地冰雪运动特色校,待汇总后将送往北京冬奥会组委会、国家体育总局冬运中心进行展示,借此表达辽宁学子、辽宁人民盼冬奥、助冬奥的热切心情。

2020年全国体操锦标赛 女子自由操决赛祁琦夺冠



9月28日,2020年全国体操锦标赛女子自由操决赛在广东肇庆举行。图为北京队选手祁琦在女子自由操决赛中。最终,她以14.200分的成绩获得冠军。

中甲联赛B组形势两极分化 下阶段比赛城市队须有所取舍

本报记者 李翔

第一循环结束,辽宁沈阳城市队所在的B组出线形势逐渐明朗。6支球队已经出现“两极分化”的趋势,梅州客家、浙江绿城和贵州恒丰3支球队开始发力,向升级组发起冲刺;而辽宁沈阳城市队与江西联盛队、陕西长安竞技队逆袭取得前两名的希望非常渺茫,为第二阶段的保级组比赛早做准备,是一个比较现实的目标。

作为东道主,梅州客家队显示出良好的状态,前5轮3胜2平,该赢的比赛不失手,面对小组出线的竞争对手保持不败,不出意外的话该队将锁定一个出线名额;积9分的浙江绿城队是另一支保持不败的球队,他们的战术素养颇高,如果不是两次被对手终场前绝平,本应排在小组第一;贵州恒丰队积8分紧随其后,仍存在后半程发力的可能。可以说,B组的出线形势,就是“三选二”,这也是赛前业内人士就预料到的。

辽宁沈阳城市队虽然排在第四位,但与贵州恒丰队已有4分的差距,与第二名浙江绿城队相差5分。在后5轮比赛想要反超对手,不是完全没有可能,但可能性不大。和小

组三强相比,辽宁沈阳城市队在阵容厚度上存在很大的差距,这导致球队无法通过适度轮换来保持战斗力。在近两场比赛中,球队主力球员的体能消耗过大,已经出现力不从心的迹象。如果后半程再不进行轮换,战绩恐怕会下滑。

与辽宁沈阳城市队同积4分的江西联盛队以及小组唯一没有“开和”的陕西长安竞技队,都是第二阶段小组赛沈阳城市队的潜在对手。根据规则,B组的第四名和第五名会进入保级一组,第三名和第六名会进入保级二组,为了第二阶段获得一个相对有利的组别形势,辽宁沈阳城市队要避免跌至B组最后一名。

在此情况下,辽宁沈阳城市队需要把下半程的战略重心放在与陕西长安竞技队和江西联盛队的两场比赛,至于其他3场,不妨进行一定程度的轮换,在锻炼替补球员的同时,也让主力球员得到体能调整的机会。在第一阶段小组赛成绩不会带到第二阶段的规则下,为了球队的保级大业,后5场比赛,辽宁沈阳城市队必须有所取舍。

中甲“一年级新生”的半程总结 成绩是城市队真实实力体现

本报记者 李翔

在0:1负于浙江绿城队之后,辽宁沈阳城市队以1胜1平3负的成绩结束了第一阶段小组赛第一循环。从半程比赛结果不难看出,无论是4分的积分,还是第四名的排名,都是球队真实实力的体现。在前5场比赛中,除了2:0战胜贵州恒丰队的比赛,辽宁沈阳城市队每场都有失球。球队在防守端暴露出来的问题,须引起重视。

通过复盘比赛不难发现,辽宁沈阳城市队这5个失球全部来自于自身的失误:第一个失球,当梅州客家队中场传到禁区时,辽宁沈阳城市队防守队员在防守的核心地带出现巨大空当,被对手轻松破门;第二个失球,球队在防守角球时的站位和盯人都出现了问题;第三个失球,多名防守队员未能阻止对方前锋杨贺的突破,被对手制造点球;第四个失球,防守队员本来已经占据有利身位,但被对方边锋高隐抢到身前,情急之下拉人犯规再度送出点球;第五个失球,球队防守时没有注意观察后点的董宇,让后者在无人防守的情况下破门……

应该说,作为中甲“一年级新生”,辽宁沈阳城市队在防守中的拼劲是值得肯定的。在与陕西长安竞技队比赛的伤停补时阶段,队长杨健奋不顾身用头球去“堵枪眼”的一幕,是辽宁沈阳城市队精神面貌的最好写照。实事求是地讲,面对梅州客家、浙江绿城和贵州恒丰3支冲超热门球队,辽宁沈阳城市队在阵容不整的情况下爆冷赢了一场,输球的比赛也没有被对手打成筛子,显示出球队过硬的意志品质。

但是,只有一股热血是不够的。从比赛过程来看,辽宁沈阳城市队的防守还有非常大的提升空间。面对实力与自己相近的陕西长安竞技队和江西联盛队,辽宁沈阳城市队没有注意自己的防守动作,结果两度送出点球,导致在与这两个竞争对手的直接对话中只取得1平1负。以实战效果而言,辽宁沈阳城市队的防守无论是个人能力还是整体呼应,距离“在中甲站稳脚跟”的标准,还有不小的距离。接下来的5场比赛,辽宁沈阳城市队亟待强化防守。

法网:科维托娃首轮晋级



9月28日,在法国巴黎进行的2020年法国网球公开赛女单首轮比赛中,捷克选手科维托娃以2:0战胜法国选手多丹,晋级下一轮。图为科维托娃在比赛中回球。

天津泰达队 果然一胜难求

9月28日,中超苏州赛区第一阶段收官战,天津泰达队与武汉卓尔队交手。双方进攻乏力,阿奇姆彭罚丢点球,最终两队以0:0战平,天津泰达队在中超首阶段14场比赛中一场未胜。

争冠组首轮对阵
河北华夏队 VS 广州恒大队
山东鲁能队 VS 北京国安队
上海申花队 VS 上海上港队
重庆当代队 VS 江苏苏宁队
保级组首轮对阵
天津泰达队 VS 深圳队
大连队 VS 石家庄永昌队
河南建业队 VS 武汉卓尔队
青岛黄海队 VS 广州富力队



图为天津泰达队球员朴福宇(左)在比赛中拼抢。

本版照片除署名外由新华社提供

再说体测成绩为啥成了拦路虎

黄岩

【争锋】 继傅园慧、于静瑶、余贺新等名将之后,王简嘉禾也被体能关挡住。这位辽宁天才少女在以15分45秒59的成绩刷新女子1500米自由泳亚洲纪录后,发现自己同样没有获得决赛资格,和很多运动员一样,她最拉分的体测项目就是很多运动员谈之色变的3000米跑。

按照本次大赛的规定,预赛成绩前16名选手中,取体能成绩前八名选手进入决赛。体能成绩相同,再按照游泳成绩决定谁进入决赛。结果,体测成绩这个“硬指标”变成了“拦路虎”。

根据泳协官网公布的文件,

体能测试共有5项,分别是垂直纵跳摆臂高度测试、30米冲刺跑计时测试、引体向上最大次数测试、4个方位躯干核心力量测试和3000米计时跑测试。每个项目满分均为10分,共计50分。

查看3000米跑的评分标准,从0分到10分,共分为11个等级,男运动员超过14分钟,女运动员超过14分30秒为0分;男运动员小于11分钟,女运动员小于11分30秒为满分10分,中间分差基本上20秒一档。应该说,没有长期的长跑训练,哪怕是田径项目,游泳运动员,想在主要考查有氧耐力的3000米上拿高分也是很难的,跑好3000米,不仅需要毅力,更需要技巧和实力。

有专家指出,因为要在自己的专项上超出常人,运动员往往“偏科严重”。比如,今年5月苏炳添晒出自己的3000米跑成绩,为13分38秒,这个成绩甚至不如一些大众跑者。苏炳添的解释是,短跑运动员以力量和爆发力训练为主,长跑大多会影响爆发力,所以在3000米跑上没下太多力气。

王简嘉禾的主项是游泳项目中 longest 的1500米,按照普通人的理解,既然是长距离,怎么会耐力不行。王简嘉禾自己的解释是,此耐力非彼耐力,游泳毕竟是水上项目,游泳运动员不一定擅长陆上项目,田径运动员也不可能在水里游得特别好。

女子1500米自由泳是东京奥

运会新增游泳项目,王简嘉禾预赛中游出的成绩非常亮眼,放到去年的游泳世锦赛上,这个成绩能得银牌。

作为这个项目国内选手的佼佼者,未进入这次全国锦标赛决赛,王简嘉禾少了一次接受检验的机会。这次比赛的赛制赛程完全模拟东京奥运会,前一天晚上预赛,第二天上午决赛。

体测成绩与竞技成绩到底该怎么结合,争议和争论目前还在继续。王简嘉禾说,也不是说对体能不重视,但3000米真是跑不快。对运动员来说,体能毕竟是竞技的基础,目标瞄准长远,把提高3000米跑成绩当作意志品质的一次提升,也是好事。

中超新观察

“京鲁大战”“上海德比”轮番上演 老对手新悬念 这样的好戏值得看

本报记者 黄岩

下个月开战的2020赛季中超联赛第二阶段争冠组的首轮比赛,大家将看到“京鲁大战”“上海德比”这样的硬仗。球迷对此兴致盎然,是因为从甲A时代开始,这些强队的交锋就有看头,有故事。

事实上,为了避免提前遭遇,这些强队都在第一阶段最后一轮比赛中努力改变排名,但事与愿违。碰到老对手,这些强队不太乐意,但球迷对此很期待,这种狭路相逢,正是大家“喜闻乐见”的事情。

山东鲁能队最后一轮对手广州富力队已经确定进入保级组,该队拿这场练兵,以全华班出战,并

派出5名U21选手出场。山东鲁能队则精锐尽出,佩莱、格德斯、莫伊塞斯和卡达尔四大外援齐上阵,仍是没能拿下广州富力队。这与山东鲁能队自己出现问题有关,第一阶段联赛打到最后一轮,心理的疲惫可能比身体上的疲惫更甚,尽管主教练李霄鹏在场边放开喉咙大喊“精神点”,但球队还是越踢越急躁,只能0:0与广州富力队握手言和。

北京国安队也有点不情愿,自己名次不错,想不到山东鲁能队在另一小组的排名不高。上海申花队是为了避免跌入保级组放手一搏,来不及事先考虑第二阶段的对手,

在第一阶段最后一轮比赛中以2:0击败河南建业队,最终以21分的成绩位列第四名,才拿到争冠组名额。不过,对于中超来说,京鲁大战和上海德比,会让中超争冠组的比赛变得更精彩。

展望第二阶段上海申花队与上海上港队的德比战,从实力上来说上海申花队处于下风,尤其是在外援方面不如对手。这时,本土球员的能力以及球队整体的凝聚力和战斗力,将成为上海申花队能否“爆冷”的关键。在今年中超第一阶段,上海申花队就是在人员严重不整的情况下,上下一心,精诚团结,力拼每一场比赛,

终于如愿以偿地完成了进入争冠组的目标。上海申花队主教练崔康熙表示,尽管还有非常多的问题需要解决,但一定要争取淘汰上海上港队,杀入前四。

翻看过去两队的交锋史,上海上港队笑傲德比的次数更多,但在2017年,上海申花队从他们手中抢走了足协杯冠军;山东鲁能队的硬朗打法似乎很克北京国安队,但别忘了,同样是在足协杯上,山东鲁能队曾经先赢后输将冠军拱手相送。所以说,第二阶段的本轮剧本已经写好了,具体怎么演,谁能笑到最后,就看各队的发挥了。