

# 寒冬雪花飞 少年壮士行

## 燕赵少年冬季体育运动热潮涌动,到处闪耀着他们的矫健身姿

□本报记者 宋云杰

初冬季节,气温骤降,但寒冷挡不住燕赵少年们的体育运动热情。在河北各地的校园、绿茵场、体育场馆……到处有着他们青春矫健的身姿,为冬韵中的燕赵大地增添了一抹律动色彩。

其中,2023年保定市“奥运冠军之城杯”U系列中国式摔跤比赛于近日圆满落幕,来自22个县市区及市直学校的10个代表队、共222名优秀运动员参赛。比赛中,运动员们奋发拼搏,展现出该市少年特有的精神风貌。据了解,中国式摔跤作为我国传统体育项目,培养体育后备人才具有重要意义。保定是中国著名的四大跤城之一,其摔跤已有600多年历史,为我国摔跤运动的发展做出了巨大贡献。本次比赛对推动该项目发展,起到了积极的促进作用。

作为体育传统强市,唐山也举办了展示青少年活力的“英才杯”2023年“奔跑吧·少年”青少年游泳锦标赛暨青少年U系列游泳比赛,共有来自全市各游泳馆、俱乐部、训练点的近300名选手参赛。比赛开始后,选手们跃入池中挥臂击水,在飞溅的水花中尽情体验游泳的速度与激情。比赛共进行男女甲组、乙组、丙组50米自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳及200米混合泳等项目。“奔跑吧·少年”系列主题活动是为了深入落实全民健身国家战略,全力推进唐山市体育之城建设,不断完善青少年健康促进体系和后备人才培养体系,带动了该市青少年体育、学校体育的蓬勃开展。今年以来,唐山已经组织开展了田径、足球、篮球、排球、击剑等项目的“奔跑吧·少年”系列主题活动300余场次。本次比赛由唐山市体育局、市教育局主办,唐山英才学校冠名。

同样,霸州市也举办了“奔跑吧·少年”系列活动,不过,该市的体育项目是让少年们在足球场上奔跑起来的“2023年霸州市青少年足球比赛”。本次赛事共设高中男子组、初中男子组、初中女子组、小学男子组、小学女子组五个组别,分小组单循环赛和淘汰赛两个阶段进行,共有来自46所学校的58支队伍共计700余名球员参赛。其中更有来自蓄滞洪区的二十三中学、霸



■小队员们奋力拼搏。唐山市体育局 供图

州镇文教室、王庄子镇文教室、东杨庄乡文教室4支克服困难积极报名参赛的队伍。赛事为期5天,共进行了131场激动人心的足球比拼。青少年球员们在绿茵赛场纵情驰骋,每一位,都是实力担当。他们各施绝技,冲刺、防守、突破、抢断、劲射,精彩瞬间在赛场轮番上演;他们默契配合,在对抗中每球必争,快节奏的攻防转换,让比赛极具观赏性。本次比赛部分精彩场次的比赛还通过网络平台进行了多机位、高清直播。让社会各界足球爱好者及广大家长能够清晰地看到青少年球员的出色表现,让更多人了解该市青少年足球的水平。这种直播方式不仅丰富了比赛的观赏性,也提高了比赛的传播效果和参与度,对进一步推动霸州市校园足球事业发展,提高该市青少年校园足球普及水平,充分发挥足球运动项目所具有的独特育人功能。

同期,保定高新区为增强学生体质,提高学生的整体跑操和集体操质量,组织举办了“阳光课间 活力校园”为主题的课间操比赛。随着广播操音乐响起,在轻松而舒缓的音律中,同学们昂首挺胸、动作娴熟到位,张弛

有度,恰到好处地展示了广播体操的整齐美、韵律美和力量美;在轻松明快的旋律中,同学们精神抖擞,挥臂、踢腿、拍手、跳跃,动作整齐划一;在阳光下热情欢快,动作中充满自信,微笑中洋溢着活力,恰到好处地展示了同学们团结一致、奋发向上的精神。晨跑能让学生释放压力,调整自我,以更好的精神面貌迎接后面的学习;同时也能增强学生的自信心,一圈又一圈的跑动,一次又一次的自我挑战,让学生们内心变得更强大,充分肯定自己。跑操集中体现了一个班级的整体精神状态,从动作整齐度、口号嘹亮度、精神饱满度等,都是衡量这个班级整体精神风貌的标准。在跑操比赛中,同学们跑出了气势,跑出了精神,充分展现了积极向上朝气蓬勃的精神风貌和强烈的集体荣誉感。现场嘉宾评委老师从各班进场秩序、队形队列、服装、完成动作规范、精神面貌等方面进行了打分,经过激烈角逐,评出优秀班级,为优秀班级颁发奖状。本次比赛有效推动了学校抓好学生体育行为习惯,保持良好的精神风貌,共同营造健康、和谐、积极、阳光的校园体育文化氛围。

## 陈刚:努力打破惯性思维,积极探索运动规律

在中国排坛,刚直不阿、特点鲜明的陈刚指导是一道独特的“风景”。作为队员,他是中国男排鼎盛时期的悍将,亲历了“团结起来,振兴中华”的激情岁月;作为教练,他狠钻业务,带领八一青年男排击败众多甲A劲旅,创造了排坛佳话;退休以后,南极的冰原和非洲的沙漠都留下了他前行的足迹。日前,笔者在天津体院排球学院偶遇了在全国教练岗位培训班授课的陈刚指导,聊起了国内的排球运动,特别是排球运动员培养和训练中遇到的问题。

陈刚认为只有跳出排球才能看清排球,因为“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。在谈到排球运动员的培养问题时,他提出了两点不同的看法:“我们已经形成了一种惯性思维,但凡比赛失利就说:一是基本功不牢,二是队伍年轻。潜台词就是基层教练没有尽到责任,年轻队员需要交学费。这是典型的‘甩锅侠’做法。”

陈刚认为,真正的基本功并不是我们所能看到的

简单技术重复,而是在这之前的充分准备工作。基本功的单项技术强化只能掌握单项技术,对抗意识只有在合成技术中才能得到;比赛经验只有在比赛中才能积累。我们应该透过现象看本质,要敢于探索竞技运动的内在规律。东京奥运会男子集体项目全体落马,就是因为因循守旧,不敢突破。事物总在不断发展,任何真理都有它的时效性,训练方法50年一贯制不是好事,需要不断更新知识,努力与时俱进。运动员的初级阶段是如何掌握技术,中级阶段是如何选择技术,高级阶段是如何发挥技术。我们运动员的训练不能总停留在初级阶段,要取得好成绩,必须向中高级阶段发展。

陈刚说:“技术过程包含着无球动作和有球动作,整个基本功动作的技术过程包括前期的判断、移动和取位。我们平时训练的内容,基本是练看得见的小部分有球技术,而忽略了大部分无球技术。我们不能只看见有球技术的必要性,而忽略了无球技术的重要性。所以

我们的训练不能盲目地反复强化控球技术,而忽略了前期的无球技术。有球技术是基本功,无球技术同样是基本功,对抗意识和比赛经验同样也是基本功。只有认清基本功的内涵,摸索基本功的规律,才能真正练好基本功。”

关于“队员太年轻”的问题,陈刚认为,运动员成长过程有三个阶段:第一个阶段靠身体打球,第二个阶段靠技术打球,第三个阶段靠经验打球。年轻队员训练体力好,热情高,但是缺乏大赛经验和关键球的处理能力。如果我们只有年轻人的身体和技术,没有老队员的对抗意识和比赛经验,是难以取胜的。忽略了老队员的作用,我们是注定要在赛场上失败的。但是,既然保留老队员,就要考虑他们伤病多、恢复差、事情多等情况,要承认和落实差异化训练。所以,只要我们科学训练,不拿年轻做借口,就一定能够留住老队员,取得优异的成绩。

(解巍岗)