

体育成全国两会热点

以体育人 促青少年全面发展

让青少年受用一生

今年两会期间,全国政协委员、中国乒乓球协会主席刘国梁在接受中新社记者采访时表示,希望进一步推动国球进校园、进公园。在他看来,乒乓球不仅能够为国争光、争金夺银,同时也能带动全民健身。

作为国球,乒乓球有其独特影响力。去年6月,住房和城乡建设部、体育总局联合印发《关于开展“国球进社区”“国球进公园”活动进一步推动群众身边健身设施建设的通知》,旨在推动构建城市社区“15分钟健身圈”。

据了解,中国乒乓球队几乎每次比赛或封闭训练期间,都会寻找机会让明星球员走进校园或社区,发挥偶像的榜样作用。以运动员的拼搏精神引导青少年敢于正视逆境、勇于迎难而上,这将有助于他们健康成长。

全国人大代表、上海市体育运动学校女足教练水庆霞表示,培养青少年对体育的兴趣非常重要,需要政策层面长期而稳定的持续推动。在她看来,随着外界对体育的认识愈加深入,家长会看到体育带给青少年的益处,其中的矛盾与冲突点自然会越来越少。

“生活中会碰到很多困难。以体育人,它可以教会你在遇到困难的时候不放弃。”水庆霞认为,即便是以后不从事相关事业,孩子们依然能从体育中得到很好的锻炼,这是一生的教育。



3月5日,十四届全国人大二次会议在北京人民大会堂开幕。一直以来,“一小”——青少年儿童是众多全国人大代表、政协委员关注的重点群体,在今年的两会现场,人大代表、政协委员们也针对青少年群体健康成长提出了不少议题。

专题撰稿 本报记者 李一平

少年儿童是祖国的希望,民族的未来。让每一名少年儿童都能伴随时代的脚步茁壮成长是全社会共同的心愿。青少年群体的身心健康也是今年两会关注重点。

“脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后我国儿童青少年健康的第三大‘杀手’。”全国政协委员、农工党河南省委副主委、河南省肿瘤医院副院长花亚伟接受媒体采访时表示。今年两会,他重点关注青少年脊柱侧弯和罕见病患者用药问题。“加快推进青少年脊柱侧弯‘早诊断、早治疗、早康复’防控策略,建立脊柱健康的长效防治机制”。花亚伟建议,以筛查为切入

促进青少年儿童身心健康发展

口,面向易发多发的中小学生学习群体开展脊柱侧弯入校筛查工作。打造脊柱健康三级诊疗管理体系,创新脊柱侧弯“三级五步”服务模式;加快脊柱康复专科建设,推动医产学研齐头并进。建立脊柱侧弯大数据平台,赋能脊柱侧弯防控及临床研究。

“健康是人们幸福生活的基础,关心学生体质健康,引导学生积极参加体育锻炼,已经成为全社会的共识。”全国人大代表、华佗五禽戏第58代传

人陈静表示,希望能够健全学生体质健康监测制度,定期监测并公告学生体质健康情况,督促落实中小学生学习体育课时和每天一小时校园体育活动常态化开展,加强体育师资队伍建设和开齐开足上好体育课。

全国政协委员、上海市竞技体育训练管理中心射击射箭运动中心主任陶璐娜关注到,近年来随着“双减”政策的落地,越来越多的家长和学生参与体育锻炼的热情高涨,对校外体育

类培训的需求也在持续增长。陶璐娜说:“从促进群众体育和竞技体育全面发展的长期目标来看,校外体育类培训既是学校体育工作的有益补充,也是加强竞技体育后备人才培养、促进全民健身活动、全面发展体育产业的重要基础,我希望能够进一步规范校外体育培训,进一步规范校外体育类培训市场的准入机制,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。”

上海体育宣讲团扩大“朋友圈” 弘扬体育精神直达基层

本报记者 丁荣

3月10日,“2023年上海体育宣讲团志愿服务队年度大赏”在上海市黄浦剧场(小剧场)举行。

上海市委社会工作部副部长孙宇,上海市市级机关工作党委副书记王治勇,上海市体育局党组书记、副局长陆耀,中国建筑第八工程局有限公司党委副书记、董事、工会主席方思忠出席活动。

陆耀在讲话中指出,2024年是中华人民共和国成立75周年,是实施“十四五”规划、加快推进体育强国建设、全力推动体育事业高质量发展的关键之年。上海体育宣讲团志愿服务队要主动融入大局,为上海体育事业腾飞,为上海加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献上海体育力量。

上海体育宣讲团志愿服务队团长肖朱皓作《2023年上海体育宣讲团志愿服务队年度工作总结》。积极开展二十大精神主题宣讲、上海冬奥健儿故事宣讲文化体验展红色立方体、前往云南省红河哈尼族彝族自治州金平苗族瑶族傣族自治县第一中学举行宣讲送教、完成11场进校园活动、累计服务人次破8万……2023年处处可见上海体育宣讲团志愿服务队的身影。作为队



里的明星宣讲员,团市委兼职副书记、党的二十大代表、奥运冠军钟天使全年累计完成二十大精神示范性宣讲32场。从运动队的奥运冠军变身为上海体育宣讲团志愿服务队的明星宣讲员,钟天使完成了华丽转身。“一开始我也感觉有些困难,但一场场锻炼过来后,我的自信心越来越强,宣讲也变得游刃有余,开始享受过程。通过参与交流互动,我也收获了很多。”

自2019年成立至今,上海体育宣讲团志愿服务队(含少年团)共有宣讲员108名。为了让宣讲方式“活起来”,让宣讲队伍“强起来”,活动现场举行了纳新仪式。未来,上海体育宣讲团志愿服务队将深入各社区、园区、大中小学不断发掘和培养不同宣讲风格的宣讲员。值得一提的是,上海体育宣讲团志愿服务队还迎来了第一位数字人宣讲员——“宣宣”。据市体育

局团委书记崔燕介绍,“宣宣”将带来更丰富的表现形式和互动体验,让观众在轻松愉快的氛围中更好地感受体育文化的魅力。

“绝不能放弃、要努力、再加油!”……伴随着铿锵有力的话语,情景宣讲《带着“体育精神”向前奔跑吧!》将活动推向高潮。八名“90后”和“10后”宣讲员用舞台剧方式,展现了他们用体育精神克服困难,从放弃的边缘走回来,勇敢喊出“为了梦想,再拼一次!”

2024年,上海体育宣讲团志愿服务队将在市委社会工作部、市市级机关工作党委、团市委的指导下,持续探索实践新宣讲形式,通过互动宣讲、情景宣讲、冠军展陈等形式,推动理论学习直达基层、直抵青年,推进体育文化深入基层一线的“最后一公里”。

■健身心得分享

以九宫格战法 提升乒乓训练水平

文/西厢房球队 朗朗

多年来乒乓是我的业余爱好,面对正手、反手和打快攻等的选手,我们怎样针对性地制定战术呢?训练时如果把对方球台用井字划分法分为九格,并赋予以落点为主,兼顾旋转、高度、速度、力量等,起到事半功倍作用,自称之为九宫格战法。具体如下:

一、思维上分为三个层面

1. 九宫格平面思维
在脑海中把对方乒乓球桌分为九方格,近、中、远三段均分,并竖切均分为九个小单元,近为123,中间456,远部789小方块。

2. 九宫格二维思维
注重落实的基础上再关注另外一个元素,比如旋转,当发球向近台3号位时尽可能向外侧旋转,越转越好,使得发的球快速向外侧运动。

3. 九宫格立体思维
当考虑落点位置的时候,高度、节奏、旋转、速度一并统筹运用时,此时上升到了立体思维。球在脑海里成像已有点、高、转立体画面,这是思维的再一次提升。

二、战法上分为三个类型

1. 近远打法
有意识的发球或是回球一近一远或者近近远远,可以让对方由于宫格

落点的突然距离变化,而带来回球上的被动。

2. 追身打法

在考虑近远打法中,尤其针对横拍选手,如对方站在8、9方格位上,发球和击球时可向那个远的近身方格发或速推,其效果还是很好的,让对方不能用力还击。

3. 声东击西法

发球时眼睛看着近中台3、5方格,但发球突然奔向7号方格外侧边。可谓明修栈道,暗度陈仓,待对方身体脚步移位还击时,球已飞出台边或台外。

三、自身站位上注重三个方面

1. 备好站位姿势,利于顾及九格及回击来球

打球时准备好站位姿势,选择合理的击球位置,采用相应的击球动作,有利于照顾全台九格,有利于快速启动和采用各种技术回击来球。

2. 站位要随预判落点宫格不断变动

打球切忌站位不动或少动,完全靠手臂展开来还球。要不断调整身体的位置,注意来球宫格落点,随预判来球宫格点位迅速调正站位。

3. 及时回位,从容应对

及时回位就是要在前一拍击球完成后,将身体姿势调整为击球前的准备动作,根据对方回球宫格的情况,做好下一步的准备动作。