

积极融入全民健身 职工体育开拓创新

新华社电 随着《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》的出台,中国的工会体系也大力推进各种创新形式的职工体育运动,为全民健身、全民健康努力做出自身的贡献。

中共中央办公厅、国务院办公厅日前印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,专门指出“发挥工会作用,提高职工参与度”。业内人士认

为,这是一次对职工体育的强力“助攻”。

目前,部分全国产业工会正在会同中国企业体育协会整合资源,着手对职工体育工作内容进行“扩容”。除常规性举办赛事与培训活动之外,功能性运动处方、体质监测等“体卫融合”类项目,正走进工会的视线。这些项目围绕着“可持续开展”“不过多占用工作时间”等特点,在现今抗击新

冠疫情的特殊时期,更贴合用人单位与职工健身的客观需求。

同时,工会组织也在积极主动拥抱智慧体育,不断强化对职工体育工作的赋能。目前,基于“北斗”卫星定位导航系统的民用,“健步走+电子定向+知识问答”集成式的职工体育活动,已逐步落地开展。

智慧体育的另一层含义,是竞技体育成果的普惠化应用。在

体育总局有关部门和中国企业体育协会的推动下,部分工会正尝试将原本服务于国家级运动队的运动康复、身体功能训练等顶尖技术资源与智慧结晶,引入至机关、企事业单位,以“降维应用”的方式,切实为职工送健康。

在更精细的数据处理基础上,各级工会将构建起数据化的职工体育台账,既能以系统性量化的方式,检验职工体育工作成

果,也能够更合理地制定与职工身体情况匹配的锻炼指导方案。

中国企业体育协会主席冀运希表示,数以亿计的职工群体,是全民健身的重要参与力量。职工体育不仅只是让职工运动起来,更是服务于用人单位降本增效、辅助社会治理、展示行业文化软实力、弘扬新时代中国特色社会主义正能量,也是满足职工对美好生活的需要。

CBA走出外援时代

□本报记者 段西元



无疑是球队最大的英雄,说马布里创造了CBA的一个时代,这并不为过。

不过在最近两年多,外援在球队中的作用有所下降,各队虽然都有外援,但真正依赖外援的球队并不多。疫情使得各队引进外援手续更加繁杂,超一流的外援也不愿意“劳师远征”到中国打球。CBA外援无论是名气还是水平,较之前几年都有大幅度下降。甚至有一段时间,CBA多支球队是靠全华班来打球。国家队在国际赛场上表现不佳,也让篮协紧缩了外援政策,在每节比赛只能有1名外援出场。看看目前联盟比较成功的几支球队,无论是辽宁队还是广东队,其核心基础还是队内的本土球员。像广东队,几乎每个赛季都会推出本土新人,教练组也舍得给年轻人机会,让老队员带着年轻人打,形成了良性循环。

相比之下,北京的两支球队并没有“与时俱进”,他们似乎把更多的精力还是放到了外援上。两支球队的总外援数量是联盟里较多的,但最终每节能上场的只有一个外援,你不可能让三个或者四个外援一起打。北控队这两年对本土阵容还是悉心打造,特别是从解散的八一队引进了几员强将,可球队的磨合始终还是个问题。首钢队也花大力气“修缮”了内线,李慕豪、范子铭当时都是转会市场炙手可热的人物,不过球队老化的状况仍没有得到太多的改善。北京两队青训“供血”能力比联盟前几名的球队看上去有不小差距,还需要让更多的“廖三宁”脱颖而出。CBA的转会市场没有NBA那么灵活,在限制外援出场的情况下,只有青训做得好,才会有长期的发展空间。

CBA季后赛已经打到了8进4的阶段,尽管北京的两支球队都尴尬地成为了看客,但是这些精彩的比赛,还是值得北京球迷关注,值得北京的俱乐部学习,从季后赛的比赛我们也能看出CBA未来的“风向”。

这几天CBA最大的新闻,就是浙江队的功勋主帅刘维伟辞职。在输给广东队之后,刘维伟在发布会上宣布自己离任。说浙江队是刘维伟一手打造的强队并不为过,浙江队的这“黄金一代”,其实就是刘维伟从青训时期“带大”的。刘维伟辞职后,看到了很多分析文章,有人说刘维伟的跑轰战术有严重局限性,球队也缺少本土优秀的控卫。不过大部分媒体和专家,都没有把浙江队出局的“锅”让刘维伟去背。浙江队本赛季止步八强,在很多人看来是球队引进外援不力,而浙江队大部分本土球员本赛季的发挥还是合格的。只要浙

江队稍加调整,未来几个赛季在CBA仍有竞争力,因为他们拥有一个强大的本土班底。

CBA联赛经历了将近30年时间,在创办初期,各队主要还是依赖本土球员,那些国手是各队的核心。特别是“铁军”八一队连年夺冠,这支全华班球队树立了很正面的榜样。随着职业化的开展,俱乐部也越来越有钱,他们把更多的资金投入到了外援身上,最近这些年的CBA基本都是在看外援。很多球队对外援的依赖无以复加,特别是在进攻端,经常是外援在打、本土在“看”。2016年的四川队曾依靠三外援拿到了总冠军,那是CBA“外援化”的巅峰时刻。当时的四川队享受了三外援的福利,队中两名美国外援邓特蒙和哈里斯得分能力超强,亚洲外援、伊朗人哈达迪更是一位世界级中锋。北京队的四年三冠,不能否认球队中本土球员的作用,但美国人马布里



王霜：一个人的足球

四月的武汉艳阳高照。在居民楼与学校环绕的一片寂静绿地上,中国女子金球奖“大四喜”得主王霜与一群十四五岁的学生球员进行区域逼抢训练后,望着他们拉伸的方向若有所思。

“好像回到了小时候。每天下午三点半就到场地,日复一日地这么训练。”王霜笑着说。

因为在亚洲杯期间脚部骨裂,王霜近期一直处于伤病恢复期。上个月月底,她回到湖北省体育局足球运动管理中心,继续进行一个人的康复训练。现阶段,王霜每周训练六天,其中两天“一天两练”。但大部分时间里,她只能在康复师的指导下,进行核心和基础训练。直到上周,她才第一次走上绿茵场带球训练。

“基本上,每天都在重复训练核心力量和不同位置的肌肉。这对于恢复期非常重要,但一直重复也特别枯燥、特别磨人心。”她对记者说。

陪伴王霜近一个月时间,湖北省体育科学研究所康复师程阳说,能够感受到王霜攒着劲,非常渴望重返赛场。在程阳的镜头里,一段7分半钟的视频,记录了王霜伤后第一次带球训练时颠球1000次的全过程。

视频里,王霜全神贯注地交替左右脚颠球,颠满1000个后,她尖叫着把球踢到空中,兴奋地冲向球场中间。“我感觉自己状态还可以,可以每天踢球了,但要控制量。”

这段“难熬”的时间对于自小就走上专业足球道路、驻队过集体生活的王霜而言,也异常珍贵。“这段恢复期,我的时间安排相对宽松,有种住在家里、每天上下班的感觉。有时候,还能在训练结束后跟父母一起吃顿晚饭、跟朋友找个安静的地方坐着休闲一下。”

看似是一个人的康复训练,但在王霜身后支持、陪伴她的则是偌大而坚实的团队。湖北省体育局一直密切关注王霜的伤势,并提前准备了伤病治疗康复预案。在王霜归国解除隔离后,3

月上旬,程阳便被派往杭州,为她进行一对一康复治疗;回到武汉后,又增配湖北足协星辉青训学院德国籍康复师卡洛斯,共同为她制定治疗康复计划。

程阳说,从上周检查评估结果来看,王霜的身体状况已恢复近70%。“但近两个月没怎么碰过球,她的心肺能力、心理状况、竞技状态以及与团队的融合程度,都还有待恢复。”

7日下午,武汉车谷江大女足3:0战胜“升班马”陕西长安竞技,取得新赛季开门红。尽管因伤病原因无法与队友们一同参与第一阶段比赛,王霜还是受邀以解说员的身份隔空与队友们“同框”经历了这场比赛。

“好球!”比赛过程中,王霜多次为队友的精彩表现欢呼,并高度称赞队友们的精神面貌与竞技状态。

“我的心始终跟队友与俱乐部在一起。我们经常聊天。我会问她们那边的天气、吃住情况,她们也很关心我的恢复情况,希望我能尽快回到队伍中。”王霜告诉记者。

对于王霜而言,2022年是不能松懈的一年。女足联赛、东亚杯、杭州亚运会,每项赛事她都不想错过,但她清楚自己急不来。早年,她在腰伤过后,由于心急,没能完整度过康复周期,从而导致腰椎间盘突出。

“到现在这个年纪,身体恢复周期没有以前快,有了伤病以后,我会觉得需要完整的恢复时间、静下心来完整地把它治好,以好的身体和竞技状态回到绿茵赛场。所以,虽然觉得很难熬,但还是很耐心、很认真地在应对,希望能尽量延长自己的职业生涯。”

“足球是团队项目,能回到绿茵赛场、跟队友们一起训练比赛,比一个人在训练房单独训练要有趣得多,也快乐得多。我特别想第二阶段尽快回到俱乐部,跟大家并肩作战,但还是会以队医的建议为主。”王霜说。

据新华社

美职棒将免费提供棒球启蒙课

本报讯(记者 周美玉) 4月8日,MLB(美国职业棒球大联盟)新赛季点燃开赛战火。据MLB中国区董事总经理祁冬透露,今年,MLB棒球公益课项目将继续走进学校,并走进社区,为青少年免费提供棒球启蒙训练课。

祁冬介绍,今年,MLB CUP青少年棒球公开赛将在北京迎来新赛季开幕战,并落地更多城市。为了让更多青少年加入到棒球运动中,除举办青训赛事,MLB还举办公益项目普及棒球活

动。

据悉,MLB公益行项目,以设立棒球公益基金、捐赠爱心物资和运动装备、引入棒球课程等多种形式,已陆续在北京、青岛、广州、成都、深圳、西部山区等多地开展。“并不是要让孩子们一下子就学会棒球,而是希望把这项运动中的乐趣带给他们。”祁冬表示。今年,除了在学校继续开设公益课外,MLB还将走进社区,与当地俱乐部合作,为孩子免费提供棒球启蒙训练课。

从上赛季开始,MLB通过百视通大屏已为全国28个省份的一亿多家庭用户带来顶级棒球赛事。“今年,将探索与新媒体平台合作,例如哔哩哔哩和小红书等。”祁冬说。

此外,为了用寓教于乐的形式让大众了解棒球,在MLB推动下,棒球科普动画节目《棒球103》、短视频《第一堂棒球课》第二季、棒球动画《Strike! 迎风投手》、棒球纪录片《追“球”》等作品将陆续与观众见面。