

当体育之光照进每个日常

永远都无须在意,你是否能成为谷爱凌。她的成功无法复制,也不必复制。体育之美好,在于它是一件公平的事。体育之光,不只是环绕在冠军的头上,也可以照进每个普通人的日常。

刘颖余

美是什么?自信从何而来?

谷爱凌的答案是,“在不同的地方、不同的时间,美的定义永远在改变,但是内在的美永远不变”。只有内在的美,才可以让人获得真正的自信。

而内在的美和自信从何而来?谷爱凌的回答更是掷地有声:“不是通过长相,是通过滑雪,通过运动。”通过滑雪,她找到了友谊;通过滑雪,她找到了自信。“任何人都可以学会去当谦逊、善良和自信的。对,你没听错,自信是可以学来的。”她说。

这是谷爱凌最近在“中国冰雪之夜”活动中做的一次演讲,不出人所料,演讲再次刷屏,她的那些金句也成功俘获了无数年轻人的心。

她依然是那个常人难以企及的谷爱凌,那个只能艳羡的“别人家的孩子”,但当她作为“大家的朋友”,而不是最年轻的双板自由式滑雪奥运冠军,和大家聊天时,她回归至“一个很正常的青年”,一个普通的邻家女孩。她的演讲那么动人,气场如此强大。然而,她讲的道理也不过是常识。

体育不只予人自信,而且让人找到尊重、友谊,体育还可以让人体会到成就感,打破定义和界限,成为最好最美的那个自己。

体育还可以影响到他人,影响到这个世界,就像谷爱凌很早就许下的梦想那样——让更多的人能通过运动,通过自己的热爱打破界限,让世界变得更美好。

永远都无须在意,你是否能成为谷爱凌。谷爱凌只有一个,她的成功是各种因素综合作用的结果:家庭、教育、环境、团队助力,个人天赋和努力等等。她的成功无法复制,也不必复制。体育之美好,在于它是一件

公平的事。体育之光,不只是环绕在冠军的头上,也可以照进每个普通人的日常。

就在谷爱凌演讲刷屏的那两天,上海一位叫刘强的人也吸引了许多人的眼球。

他本是一个社区工作者,一直工作在防疫抗疫一线。后来,他的核酸检测呈阳性,被送到静安体育中心方舱医院。

刘强还是一个有着5年经验的马拉松跑者,全马的最佳成绩为2小时48分。当从办公室直接被人拉走时,他最要紧的行李就是一双跟跑鞋。

和每个无症状感染者一样,刘强感到了一种与日常生活脱节的虚无和茫然,但不同的是,他喜欢跑步。只有跑步,才能让他感觉生活依然在继续。

起初,他绕着方舱跑,由于被围观太多,也被质疑,“这里的空气里都是病毒,你怎么还跑来跑去的?”他换到走廊进行折返跑。在这条长度只有100多米的“跑道”上,刘强孤独地完成了个半马,总共跑了100多个来回。

为了不打扰大家,刘强每天早上四点半起来跑步。那时天还是黑的,方舱里只有低沉的呼吸声,等他完成了一天的练习量,方舱

里的人才开始醒来。

作为社区工作者的刘强善于和人打交道,有很强的亲和力。从最初的被围观,到随后的慢慢习惯,方舱里的人感到踏实可靠——只要看到刘强还在一圈圈地跑步,大伙儿就觉得生活还有希望,日子还能过去。

前些天,随着核酸两次转阴,刘强终于要出舱了,舱里的人都为他欢呼。他开玩笑说,“你们是不是舍不得我走呀,我走了以后早上就没人跑步影响你们睡觉了。”有人和他约好,出去之后还要在苏州河边跑步,“等开放的时候,我们一起去跑步。”

在不确定的世界里找到确定的自己,在虚无的日子里寻找珍贵的日常,这是刘强给我的最大感动。

刘强和谷爱凌看起来毫无关联,但他们的心中都有坚定的热爱,能每天都去拥抱自己的热爱,所以他们自信、笃定,拥有一个强大的内心,能适应各种环境,并对周遭的人产生正向的影响。

以世俗的眼光,业余跑者和奥运冠军相距遥远,但他们的热爱和努力,本质上没什么两样。

体育之光照进每个珍贵的日常,谷爱凌成就了冬奥会上两金一银,刘强也找到了那个自信的自己。而体育,更显示了独有的价值和力量。

声音

本报记者 刘兵

近日,2022年全国群众体育工作会议在国家体育总局举行。会议指出,要进一步扩大社会体育指导员队伍规模,提高指导服务率和科学健身指导服务水平。同时,推动开展形式多样的全民健身志愿服务活动,打造全民健身志愿服务品牌项目,不断加大科学健身指导供给。

社会体育指导员是指在群众性体育活动中,从事运动技能传授、科学健身指导和活动组织管理的相关工作人员。他们在各级各类全民健身活动赛事开展过程中,充当全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众活动的组织者、体育场地的维护者以及健康生活方式的引领者,发挥着重要的作用。

数据显示,截至2021年底,全国社会体育指导员总人数突破270万人,比2020年末增加了10万人。广大社会体育指导员常年活跃在基层社区一线,成为指导和带动群众健身不可或缺的组成部分。

“现在越来越多的人选择体育健身,但很多市民并不懂得如何科学锻炼。”在北京市海淀区担任社会体育指导员的陈胜坤告诉记者,他曾发现一些患有糖尿病等慢性病的中老年人选择长跑等剧烈运动。“比较剧烈的运动其实并不适合他们,但他们对此了解不多,认为只要锻炼就会对身体有好处。其实这往往适得其反,还可能发生危险。我们要做的就是及时提醒他们,为他们介绍科学的锻炼方法。”

近几年,在北京冬奥会的助推作用下,全民冰雪热逐渐兴起,大众对冰雪运动相关的技能指导需求越来越大。

“其实很多市民都对冬季项目很感兴趣。比如冰壶的规则是什么?很多朋友都希望了解清楚。”北京冬季项目社会体育指导员谢涛告诉记者。北京冬奥会开幕前,谢涛和同事们在北京多个社区进行了部分冬季项目的演示,为大家详细讲解规则,让越来越多的人了解冰雪运动。“只有了解项目规则,越来越多的人才有可能迈出接触冬季项目的第一步。”



在浙江省瑞安市虹北社区的健身空间中,居民在社会体育指导员(左二)指导下使用健身器材。 本报记者 刘兵摄

据统计,从2018年至今,北京市冰雪运动科学健身指导讲师团培训相关的社会体育指导员3000余人。培训过后,这些指导员在北京市各个街道、乡镇进行了1300余场冰雪运动科普知识宣讲,极大地推动了冰雪运动知识的普及和冰雪项目的推广。

不仅是北京,全国其他省市在社会体育

指导员培训方面也纷纷发力。例如河南提出今年要组织省级社会体育指导员培训班25期左右,完成公益社会体育指导员技术等级培训和继续培训1.2万人次以上,并新增社会体育指导员1万人。到2025年,河南力争将社会体育指导员比例提升到3%以上。

更令健身爱好者们期待的是,此次举行

全国群众体育工作会议提出进一步扩大社会体育指导员队伍规模

有了他们,健身更科学

的全国群众体育工作会议还提出“建立省队运动员进校园、进社区制度”,将向省队运动员颁发社会体育指导员证书,结合重大时间节点,开展多种多样的全民健身志愿服务活动,打造志愿服务品牌项目。

对此,北京市昌平区龙腾苑小区居民褚振刚非常期待:“希望北京市队的乒乓球运动员能够进入社区。我们小区爱打乒乓球的人很多,希望能得到更专业的指导。”

在近年来社会体育指导员数量持续增长的同时,全民健身社会体育指导员整体数量偏少,分布不均衡的短板依然存在。这也是此次全国群众体育工作会议不少与会人员的共同感受。

“北京2000多万常住人口,也就5万多名(社会体育)指导员。供需严重不匹配,以至于很多人并不知道这个群体的存在。”谢涛认为,应该吸收更多人参与其中,同时还要扩大社会体育指导员的指导范围。

据了解,社会体育指导员共分三级、二级、一级和国家级四个级别。北京市按照《社会体育指导员管理办法》中的培训和晋级制度指导工作。为了提升指导员们的专业水平,北京市社会体育管理中心把包括国家体育总局、北京体育大学、北京市冬运中心等100多名愿意投身志愿服务的专家、学者和职业运动员都请来,组建了强大的培训师资源。

对此,国家体育总局社会体育指导中心主任冯进世表示:“我们将着力发挥社会体育指导员的作用,促使人们培养起积极参加体育锻炼的习惯,不断扩大体育锻炼人口,助力实现2035年建成体育强国目标的美好愿景。”

新赛季国内女足联赛激战正酣,但亚洲杯夺冠带来的热度似乎正在褪去

这里的黎明不该“静悄悄”

本报记者 李元浩

日前举行的2021/22赛季女足欧冠联赛半决赛首回合,注定将载入世界足坛史册——在巴萨女足坐镇主场5比1大胜沃尔夫斯堡女足的比赛中,诺坎普涌入了91648名球迷为主队加油助威,再度刷新了巴萨在3月底女足欧冠1/4决赛中创下的、高达91553人的女足比赛观众纪录。

以巴萨为代表的欧美女足球队屡屡刷新主场上座率,说明高水平女足赛事同样能够吸引广大球迷的持续关注和支持。这给正在进行的国内女足联赛,以及中国女足的整体发展做了一个很好的示范。

2022赛季女超联赛第一阶段已在海口落幕,武汉车谷江大以5战全胜的成绩排名积分榜首。与此同时,新赛季女足甲级联赛也在进行之中。但与仅仅两个月前中国女足勇夺亚洲杯冠军时的高光相比,本赛季国内两级女足联赛的进行却显得有些过于“安静”。

中国女足主教练水庆霞和部分女足国脚在接受采访时坦言,女足的热度不能总是“昙花一现”,“期待外界不只是关心女足国家队和大赛,更需要对联赛、青训等中国女足的基础建设给予支持和关注。”

联赛体系渐趋完善

中国女足能够时隔16年重登亚洲之巅,

与中国女足为走出低谷所进行的艰难改革密不可分。其中,国内女足联赛体系的调整和完善功不可没。

与男足联赛的职业化进程不同,国内女足联赛长期以来都是采取专业赛会制,直到2015年才推出了升降级的女超和女甲比赛,女足联赛向职业化和市场化迈出了艰难一步。

然而,受制于女足运动的发展现状和市场规模,国内女足联赛的职业化改革和市场化探索进行得并不顺利。幸运的是,中国足协和相关管理部门对于女足联赛体系的调整搭建并未半途而废。

2018年,首届全国女足乙级联赛推出,包括了14支大学生球队和2支社会足球俱乐部球队。女足联赛的建立,使得女超、女甲、女乙的国内女足三级联赛体系基本稳定,为中国女足的整体发展奠定了基础。

以本赛季为例,女超联赛共有10支队伍参加,将分为4个阶段进行18轮共90场比赛。女甲联赛有12支球队参赛,将进行3个阶段共11轮比赛,联赛前两支球队升入下赛季的女超联赛。新赛季女乙联赛初定在7月开赛,将与今年的全国大学生女足联赛合并举行。

随着三级联赛体系的渐趋完善,联赛的技战术水平得到不断提升。以已经结束的女超联赛第一阶段为例,比赛净打时间、传控攻

防等主要技术数据均有进步,不少年轻队员表现出色。

对此,中国足协副主席孙雯在接受采访时说:“应该说联赛正在发生一些可喜的变化。比如在打法上,更多球队选择传控,希望踢出更有内容和质量的比赛。”

“大赛红利”难以持续

虽然国内女足联赛近年来得到发展,但中国女足整体缺乏持续关注和支撑的现实依然没有大的改变。类似于亚洲杯夺冠这样的“大赛红利”难以持续,国内女足运动的生存和发展环境依然脆弱。

平心而论,近年来中国女足和女超联赛部分俱乐部得到的资金支持确有提升。尤其是2019年以来,随着“10年10亿元女足支持计划”的实施,包括国家队、青训、联赛等在内的国内女足运动终于得到了稳定投入。

但资金投入只是女足发展的一部分。有业内人士指出,国内女足运动发展要摒弃急功近利,谋求长远发展。

尤其是在作为国家队发展根基的联赛方面,女足联赛要在政策制定、准入机制、财务审核、商业运营等方面,避免中超等男足职业联赛的弊病,真正做到理性投入可持续发展。

据统计,本赛季女超联赛的收视率创下新高,但这种流量和关注度依然还是此前女

足亚洲杯夺冠的后续效应,而且是在中超等男足联赛尚未开打的情况下。与欧美女足动辄上万吨球迷的关注度相比,国内女足联赛还有很长的路要走。

“中国女足需要更多真正的关注,不仅来自资金投入,更应来自踢球的女孩子和现场看球的观众。”中国女足队员王霜表示。

正视差距夯实根基

在国际足联最新一期的女足国家队排名中,中国女足比上期排名提升3位,位列第16名。在亚洲范围内,中国女足暂居第4,朝鲜、澳大利亚和日本女足分列亚洲前三。

由此可见,虽然重新夺回了亚洲杯冠军,但中国女足的整体实力与世界一流强队相比仍有差距。

毋庸讳言,在“铿锵玫瑰”的辉煌散去之后,中国女足陷入了长时间的低迷。此消彼长间,亚洲乃至世界女足运动在近年来发展迅速,尤其是欧洲女足借力男足职业联赛的发展模式,整体进步明显。

例如,西班牙、英格兰、法国、荷兰等欧洲女足球队实力持续提升,已全部进入世界前7名行列。中国女足面临的挑战和竞争形势更趋严峻。

据记者了解,虽然近年来国内女足注册球员数量有所提升,但相对于女足发达国家依然差距明显。有业内教练强调,女足人口普及和精英培训应齐头并进,尤其是国字号球队重点球员培养更需有专门规划。“像U17女足国青队参加女甲联赛,就是加强精英培训的一个很好尝试。”

对于中国女足的现状和面临的挑战,球队主帅水庆霞保持着一贯的冷静,“夺得亚洲杯的那一刻,我们就要重新开始。对手会花更多时间和精力限制我们,中国女足的难度会更大。我们需要重新起步,不断摸索,按照正确的方向前进。”

体谈

出线

经过一番激战,2022年杭州亚运会中国国家围棋队集训选拔赛日前落幕。6名男子棋手范廷钰、柯洁、杨鼎新、辜梓豪、李轩豪和柁嘉熹,以及4名女子棋手於之莹、周泓余、李赫、陆敏全成功出线,入选亚运会中国围棋队阵容。

点评:这是围棋项目继2010年广州亚运会后,时隔12年重返亚运赛场。从最终阵容来看,中国围棋为备战杭州亚运会可谓是精英尽出。杭州亚运会围棋项目共设男子团体、女子团体和男子个人3枚金牌。对于在广州亚运会上无缘金牌的中国棋手而言,此番再次主场作战力争冠军是最大目标。

履新

据中国乒乓球协会消息,国际乒联世界排名工作小组日前进行了线上交流讨论。前国乒女子“大满贯”得主李晓霞受邀参加,首次以新身份在国际组织工作中亮相。据悉,该小组由2021年国际乒联年度代表大会批准设立,主要工作包括审议世界排名体系政策,为运动员提供获得提高世界排名的公平机会,并向国际乒联执委会提供专业建议等。

点评:自2016年里约奥运会后退役以来,李晓霞便开启了人生新阶段,结婚生子回归家庭,还在此前的沈阳疫情防控期间担任志愿者。此次经刘国梁推荐进入国际乒联相关工作小组履新,李晓霞以专家代表身份开启新征程。对于在打球期间素以敢打敢拼著称的李晓霞,球迷有理由相信她能迅速适应新角色。

揭晓

北京时间4月25日,2022劳伦斯世界体育奖颁奖典礼在西班牙塞维利亚举行,各奖项随即揭晓。年度最佳男运动员得主是F1年度总冠军维斯塔潘,牙买加短跑名将伊莱恩·汤普森-赫雷年度最佳女运动员奖,她在东京奥运会上独得五金。其余重要奖项中,意大利足球队获得年度最佳团队奖,七届超级碗得主、NFL传奇球星汤姆·布雷迪获终生成就奖,效力于德甲拜仁慕尼黑的前锋莱万多夫斯基获杰出成就奖。

点评:劳伦斯世界体育奖被誉为“体育奥斯卡”,是世界体坛最具影响力的奖项之一。从近几届劳伦斯奖的评选来看,奥运项目和非奥运项目同样受到重视,F1赛车、橄榄球等受众面广的商业体育项目得奖率上升。此外,劳伦斯体育奖评选也愈发注重体育的公益属性。

连败

北京时间4月25日,本赛季西甲第21轮一场补赛展开争夺,巴塞罗那0比1不敌巴列卡诺,遭遇主场3连败,彻底退出冠军争夺。在西甲积分榜上领先15分的皇马只要再拿1分,即可成功夺冠。巴列卡诺则在队史上首次单赛季双杀巴萨。

点评:在经历了哈维回归执教的“蜜月期”后,巴萨在近期突然陷入低迷。欧罗巴联赛被淘汰出局,国内联赛遭遇连败,本赛季“四大皆空”成为这支西甲豪门不得不面对的结局。哈维执教巴萨至今,球队的胜率只有53%,是巴萨近年来教练中最低的。要想带领经营问题缠身、球星流失的巴萨重回巅峰,哈维还有很多艰苦的工作要做。(巴人 辑)

2022赛季中国足球职业联赛政策公布

中超无队退出 实行“升3降3”

新华社北京4月25日电 中国足协25日在官网公布了2022赛季中国足球三级职业联赛参赛球队名单及相关政策。中超联赛没有俱乐部退出,按计划扩军至18支参赛球队,实行“升3降3”的升降级政策。青岛队和贵州队退出职业联赛,由新疆天山雪豹队和北京理工大学队递补参加中甲联赛。U19国青队将参加中乙联赛。

据介绍,2022赛季中超联赛和中甲联赛规模均为18家俱乐部,中乙联赛规模为20支球队(含U19国青队)。中超联赛执行“升3降3”政策,中超球队后三名直接降入中甲,中甲前三名直接升入中超。中甲联赛和中乙联赛则分别实行“升3降3”和“升4降2”的升降级政策。

转会注册方面,中超和中甲俱乐部第一个国内转会注册窗口为2022年3月15日至4月29日,第二个窗口暂定为2022年8月1日至8月31日;涉外转会注册第一个转会窗口办理时间为2022年3月15日至4月15日。

新赛季三级职业联赛没有国内球员转会名额限制。第一个转会窗口各中超俱乐部可注册外援数量不得超过6名,各中甲俱乐部可注册外援数量不得超过3名。中超俱乐部每场可报名最多5名外援,同时上场最多4名外援。中甲俱乐部每场可报名3名外援,同时上场最多2名外援。

中超、中甲俱乐部每场比赛应有1名U23球员始终在场,中乙俱乐部每场比赛应有1名U21球员始终在场。为做好杭州亚运会备战工作,中超、中甲俱乐部如有球员入选U23国足,在球队集训、参赛及防疫隔离期间可不执行U23球员出场政策。

如俱乐部被U23国足征调超过2人,相关俱乐部可享受多人征调补偿政策:被征调2名球员时,俱乐部同时报名人数可增加1人;被征调3名球员时,俱乐部同时报名人数可增加2人;被征调4名球员及以上,相关俱乐部每场比赛的对手最多同时上场3名外援。

受疫情影响,目前三级职业联赛尚未确定开赛时间、赛程及比赛举办地。



晋级

4月26日,俞泓阳在比赛中回球。当日,在菲律宾马尼拉举行的2022年亚洲羽毛球锦标赛男单资格赛B组比赛中,中国选手俞泓阳以2比0战胜马尔代夫选手沙希德,晋级正赛。

新华社发(乌马利摄)