

— 因70年,共同走过·对话两代体育人 —

冲击,向着更高的目标

本报记者 刘硕阳

核心阅读

田径被誉为“运动之母”。新中国成立以来,一代代田径健儿靠着不懈努力,推动中国田径运动逐渐走向世界前列。如今,新一代运动员刻苦训练,顽强拼搏,向着更高的目标发起冲击。



郑凤荣:1937年出生于山东济南。1953年入选国家队,1957年以1米77的成绩刷新女子跳高世界纪录,是新中国第一位打破世界纪录的女运动员。



王宇:1991年出生于广东珠海,毕业于清华大学。曾获2013年第十二届全运会、2017年第十三届全运会男子跳高冠军,2018年夺得雅加达亚运会男子跳高冠军。

田径被誉为“运动之母”。田径运动的普及程度和田径选手在国际赛场上的表现也是衡量一个国家竞技体育实力的重要标准。

新中国成立以来,中国田径人不断努力前行。1957年11月17日,20岁的郑凤荣一举创造1米77的女子跳高世界纪录,国外媒体称赞说“一位20岁的中国姑娘在北京以有力的一跳向世界田径宣告,6亿中国人不会永远落后。”几十年过去,一代代田径健儿靠着不懈努力,推动中国田径运动逐渐走向世界前列。

争创荣誉

记者:两位在运动生涯中都取得了出色成绩,在赛场上为祖国争得荣誉对你们意味着什么?留下了哪些深刻的印象?

郑凤荣:1957年10月20日,周总理专程来到当时的北京体育学院看我的跳高比

赛。当时我想挑战1.75米的全国纪录,也为创造1.77米的世界纪录打下基础,没想到心态有些复杂,结果失败了。

当我难受的时候,有人通知说周总理要接见我。我上了主席台,看到周总理拿着一束鲜花等我。我接过鲜花,握住总理的手说,我没跳好。周总理说,很好嘛,你还年轻呢,你以后一定能打破世界纪录。我们还会出更多的张凤荣、李凤荣。总理的关怀对我来说是很大的鼓励,也使我产生了巨大的动力。没过一个月,11月17日那天,在北京市田径运动会上,我终于打破了世界纪录,感觉特别自豪。

王宇:能为国家争得荣誉,是自己选择竞技体育这条道路的初衷。穿着国家队队服参加比赛,是一件非常荣耀的事情。去年的雅加达亚运会,我为中国田径拿到阔别已久的男子跳高冠军,非常骄傲。我刚走上体育道路的时候,正值男子2004年雅典奥运会刘翔拿到男子110米栏冠军,我看

到国旗在赛场为他升起的场景,触动特别深。而在自己拿了亚运冠军、国旗因我升起那一刻,我觉得这一切辛苦都很值得,这么多年的梦想终于实现了。

赶超先进

记者:郑凤荣、朱建华等跳高运动员在当时代表了世界最高水平,如今中国在跳高项目上与世界顶尖选手还有一定差距。当时我们的优势是怎么确立的?如何看待现在的差距?

郑凤荣:我当时创造1.77米的世界纪录并不是偶然的。我采用的直腿摆腿的剪式跳法,也被称为“东方式”跳法。很多外国运动员是45度的角度,而我是从正中间、90度的角度来跳横杆。这种“东方式”跳法摆动腿在12点钟方向,起跳腿是类似芭蕾舞的动作,必须蹬直,在6点钟方向。“东方式”跳法要求的技术水平很难达到,所以那

一次我能打破世界纪录并不是偶然的,不打破世界纪录就“对不起”这个先进的技术动作。

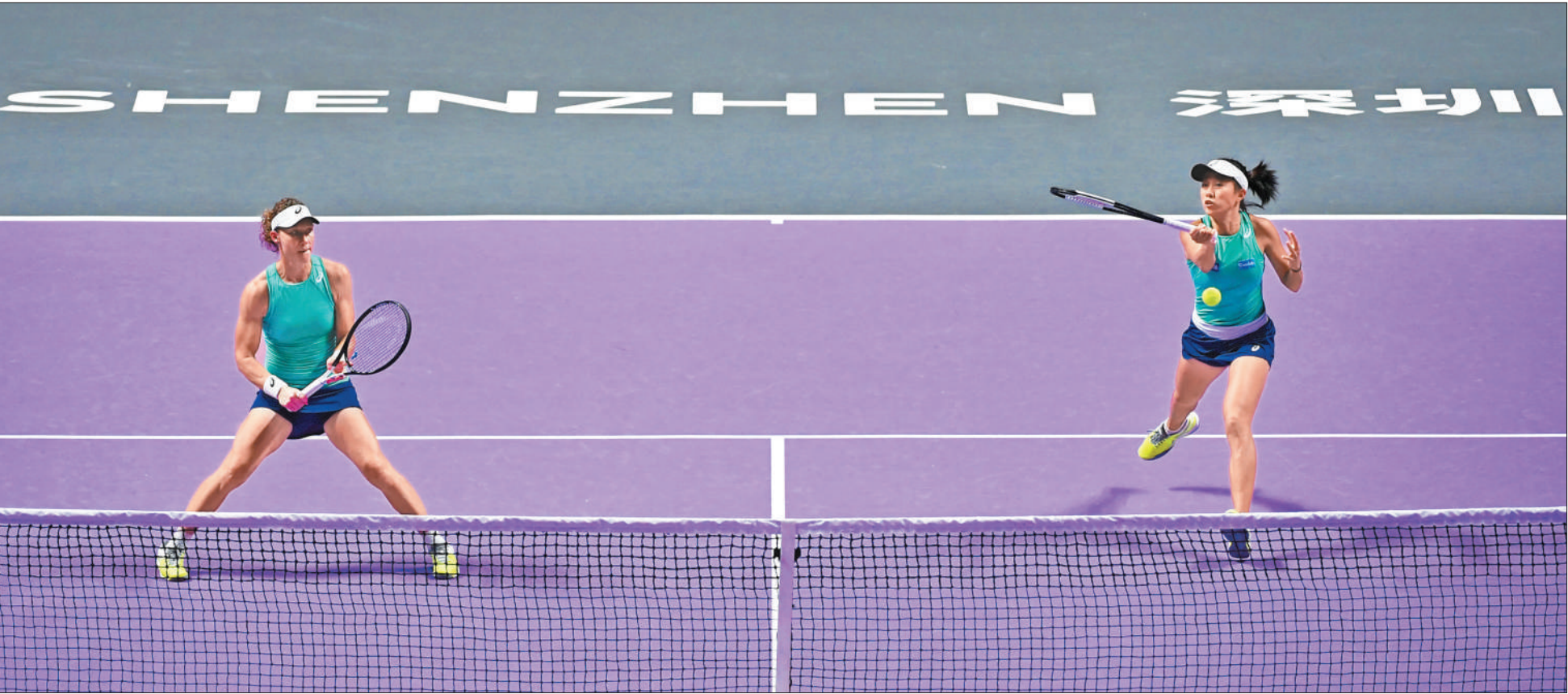
王宇:首先,我们必须向国外的优秀运动员学习先进的技术动作和保障方式。此外,一定要鼓励那些练习跳高运动的青少年树立自信。我们不比其他国家的选手差,只是有时不够自信而已。要相信自己,相信自己通过努力一定能在赛场上创出佳绩。

磨练意志

记者:在两位看来,中国跳高乃至中国田径想要进一步发展,运动员还应该做哪些努力?

郑凤荣:当年我们想要赶超世界先进水平,必须要有独特的方法,并且保证训练强度和运动量。还要有永不放弃、顽强拼搏的精神。过去的训练条件非常简陋,没有室内田径馆,也没有灯光,有时候天黑了还没有完成训练计划怎么办?教练就想出了一招,在横杆上挂一个白手绢继续练,不跳过这个高度不罢休。我曾经遇到过一个高度28次过不去,最后成功了。所以一定要有刻苦训练、为国争光的自觉意识。

王宇:我觉得现在的年轻运动员具备很多优点。但对他们的成长而言,还有很重要的一点就是要多动脑。除了天赋、经验、坚持,还要在训练和比赛中勤于动脑,善于把握获胜的机会。希望运动员能多思考自己的优点是什么、怎样去赢,以及怎样发挥出最大的能量。



女子职业网联年终总决赛

因动感2019 张帅/斯托瑟晋级女双四强

杜锋接任中国男篮主教练

本报北京10月31日电 (记者范佳元)31日,中国篮球协会宣布对中国男篮教练组进行调整,聘请广东宏远男篮主教练杜锋担任中国男篮主教练,组建新一期中国男篮。杜锋曾在2017年到2018年担任中国男篮集训队主教练,带队参加过亚洲杯、世界杯预选赛等国际赛事。2013年杜锋开始担任广东宏远男篮主教练,先后带队赢得2012—2013赛季和2018—2019赛季CBA(中国男篮职业联赛)总冠军,并获得2018—2019赛季最佳教练员奖。杜锋是接

替李楠成为新任男篮国家队主教练的,在前不久结束的2019年国际篮联篮球世界杯上,李楠执教的中国男篮表现欠佳,没能取得直接晋级2020年东京奥运会的资格。

目前,杜锋面临的主要工作是备战明年的奥运会落选赛。中国篮协表示,兼顾国家队和广东队主教练,对杜锋来说是一个不小的挑战,相信他可以平衡好两个角色。感谢杜锋在中国男篮困难时期勇于担当,承担使命和责任,感谢广东宏远篮球俱乐部对中国男篮的支持。

沈富麟出任中国男排主教练

本报北京10月31日电 (记者李长云)28日,国家体育总局排球运动管理中心宣布,64岁的前中国男排主教练沈富麟再度出山,担任新一期中国男排主教练,任期至2020年东京奥运会结束,中国排协同一天还公布了新一期中国男排集训队大名单。

沈富麟执教之后的首个任务,将是明年1月在广东江门举行的东京奥运会亚洲区资格赛,中国队将同伊朗队、澳大利亚队、韩国队、印度队、哈萨克斯坦队、卡塔尔队等争夺一个奥运名额。

中国男排于2017年聘请了首位外籍主帅阿根廷人洛萨诺,洛萨诺执教期间虽然在技战术方面带来了一些改变,但中国男排成绩并不理想,特别是2019年奥运会资格赛世界组比赛中国男排未能获得出线资格,中国男排同洛萨诺解除了聘任合同。

沈富麟出生于1955年,1976年入选中国男排,曾在1990年至1997年担任中国男排主教练。其间,他率队获得1991年亚锦赛季军、1994年亚运会亚军和1995年亚锦赛亚军。

开好健身“长寿必修课”

程聚新

因体坛观澜

一提到健身达人,感觉都是喜欢跑跑跳跳的小年轻。其实,还有不少老年人,以创意百出的锻炼方式和炉火纯青的运动技巧,也能赢得一声赞叹;对于真正的高手,年龄不过是一个数字。

那些银发健身达人,通常各有“绝招”:健步器上身翩翩起舞,单双杠上腾挪自如,三五米的呼啦圈摇得起来,一人高的陀螺转得飞快……很多老人在健身活动中练就好身板、练出精气神,打开了认识这个群体的新思路:退休生活同样可以有进步、有作为、有快乐,老年人完全可以在精神和身体上同时追求“越活越年轻”。

让老年人练得便利,才能凸显老有所为。前几年曾有报道,北京老年人“错峰晨练,不和年轻人抢公交”,透着理解和包容,却也折射出健身场地不足的尴尬。敬老扶老,要为老年人创造便利的生活条件,老年人的需求不应忽视。近年来,“15分钟健身圈”建设持续铺开,越多运动器材进驻社区、广场和公园,老年人有了更多的锻炼选

择和更便利的运动条件,银发健身达人才得以涌现。

帮老年人练得科学,才能做到老当益壮。选择运动项目要因人而异,如何开展锻炼更要量力而行,有些老年人的健身方式就过于激烈,反而导致伤身的结果。对于这些老年人,健身房里的教练、智能手机上的教程存在接触门槛,个人的身体状况、运动的注意事项难免判断失误。如何帮助老年人更新健身生活经验,也接受科学指导,是需要关注和跟进的问题。

陪老年人练得开心,才能体现老有所依。人们常说,和孩子一起运动是陪伴成长的一种方式。当父母老了,头发白了,子女如何提供更好的精神陪伴?一个厦门小伙子带父亲走进健身房,双双将“啤酒肚”练成“马甲线”,也帮老人打开事业受挫的心结。故事让人触动之处,正在于给出这样的回答:陪伴,一直是最长情的告白。

健身是年轻人的“时尚风向标”,其实也是老年人的“长寿必修课”。开好这门课,才能帮助更多老年人从容优雅沐浴“夕阳红”。

抬头是巍峨雄伟的高黎贡山,远眺是奔腾不息的龙川江水,周围是万亩花开正艳的万寿菊,脚下是一条宽6米的彩色沥青专业马拉松赛道。前不久,3000余名马拉松爱好者齐聚云南省腾冲市的小镇界头,跑了一场“美丽乡村花海马拉松”,同时饱览了田园美景。夺得男子半程马拉松冠军的邵露杰赛后感叹:“这里气候宜人,风景秀丽,越跑越有劲!”“美丽乡村花海马拉松”是腾冲市近年来推动体育和旅游深度融合的一个缩影。

“体旅融合”成为旅游升级突破口

一个小镇修建马拉松赛道,是不是太奢侈了?

界头镇党委书记尹晓斌并不这么看。在他眼里,界头田园风光秀美,旅游资源丰富,但当地群众长期以农为主,收入增加幅度不高。如何把客人引来?通过修建赛道,利用自然资源举办体育赛事活动,让旅游、农业与体育融合发展,是界头吃好旅游饭的“高招”。

赛事带来人气,人气转为效益。界头镇村民黄正聪在镇上开了家宾馆,他算了一笔账:“比赛前几天,陆续有参赛选手入住。到了赛前,我家20间房全部住满,一天毛收入2000多元!”

界头镇修建马拉松赛道是主动为之,腾冲推动体旅融合则是倒逼使然。2017年4月,云南出台旅游市场秩序整治“22条措施”,痛下决心整治旅游乱象,同时力推旅游产业转型升级。“当时腾冲的旅游市场很不景气,旺季景区内游客和以前的淡季差不多”,腾冲市文化和旅游局副局长杨生聪回忆说。

如何转型?云南省大力打造“绿色食品”和“健康生活目的地”3张牌,腾冲市充分利用境内生态和文化资源优势,引入各类体育赛事,把体旅融合作为旅游转型升级的突破口。

“将单一的观光游延伸为多样的深度体验游,腾冲有优势”,云南行知探索文化旅游产业有限责任公司副总经理马麟表示,腾冲既有丰富的自然资源适合举办体育赛事,又有深厚的文化底蕴,“旅游有基础,赛事有特色”,对参赛者也是一举多得。

赛事筹办带动当地基础设施建设

资源优势突出,劣势同样明显——腾冲缺少与大型赛事相配套的基础设施,体育人才也挺匮乏,举办高水平比赛并非易事。

“2017年的腾冲马拉松赛从半程升级为全程,参赛人数剧增且八成来自外地,一些人找不到酒店。另外,赛事志愿者只能从当地企事业单位招募,专业素质也有待提升”,回忆起赛事初创时的艰辛,马麟感觉当时的情景历历在目。

为解决赛事配套不健全的问题,腾冲市出台了一系列举措,扶持酒店、餐饮等配套服务设施建设。目前,腾冲有二星级以上宾馆酒店20家,其中五星级3家、四星级5家,共有床位2万多个,同时拥有一批特色酒店和民宿旅馆。

城市建设配套方面,腾冲结合户外活动需要和景区资源,规划建设了近公里慢行步道,全民健身的氛围越来越浓,志愿者服务也更加专业。人才培养方面,位于腾冲的滇西应用技术大学珠宝学院2018年开设了休闲体育专业,服务旅游转型升级和体育产业需要,目前共有本专科学生300多人。“去年的腾冲马拉松赛,我们全班36个人去做裁判,今年我们还要继续参加。”2018级休闲体育专业的学生曾瑞强说。

举办体育赛事让旅游业尝到甜头

随着赛事配套设施不断完善,腾冲打造了诸如“腾冲国际马拉松”“高黎贡超级山径赛”“格兰芬多国际自行车节腾冲分站”以及“全国业余围棋公开赛”等一大批品牌赛事,赛事“扎堆”成为腾冲的一道风景。

举办这些体育赛事让腾冲旅游尝到了甜头。以2018年“高黎贡超级山径赛”为例,据统计,去年报名人数1815人,实际到来的人数超过6000人。而参与腾冲马拉松赛的人数更多,2019年的腾马已经升级为中国田协“金牌赛事”,报名人数达1.5万人。

“一张号码布,即可游腾冲。”杨生聪介绍,腾冲马拉松参赛选手可以凭借比赛号码布免费游览腾冲各大景点,选手家属亦可享受八折优惠,通过举办赛事带动了当地发展深度旅游。

自2019年起,腾冲市每年从财政收入中拿出5000万元,用于加快发展南部五乡镇健康旅游产业,同时为每个乡镇配备了一名专职副书记,主抓体育旅游融合工作。“我们正整合南部五乡镇资源,通过举办系列赛事,倒逼基础设施完善,同时实施一批健康旅游富民工程,助推腾冲全域旅游的发展”,杨生聪对未来信心满满。

国际山地旅游暨户外运动大会在贵州黔东南州开幕

本报贵州兴义10月31日电 (陆海峰)30日,2019国际山地旅游暨户外运动大会和第七届“中国美丽乡村·万峰林峰会”在贵州省黔东南布依族苗族自治州开幕,来自中国、美国、法国、英国、匈牙利、韩国、泰国、日本等国家和地区的1200余位嘉宾出席了活动,国际山地旅游联盟主席多米尼克·德维尔潘在开幕式上致辞。

国际山地旅游暨户外运动大会自2015年以来已经连续成功举办4届,在推动山地旅游与户外运动融合发展、提升中国旅游业发展水平、展示美丽中国良好旅游形象等方面发挥了积极作用,成为展示贵州乃至国内外山地旅游资源、户外运动发展水平、旅游扶贫经验及成果的重要窗口,打造了山地旅游和户外运动国际交流合作的高端平台。

2019国际山地旅游暨户外运动大会由文化和旅游部、国家体育总局、贵州省人民政府主办,旨在就高品质开发山地旅游业态、高标准优化山地旅游服务、高水平完善山地旅游设施等进行深入交流探讨,寻求广泛合作,大会举办了山地旅游运动装备产业博览会、多彩贵州行·第十九届中日韩电视制作者论坛等55项活动。第七届“中国美丽乡村·万峰林峰会”以“凝心聚力,决战脱贫攻坚”为主题,围绕“一达标两不愁三保障”重点目标任务,聚焦坚决打赢脱贫攻坚战,在教育、文化、旅游、医疗、产业、社会帮扶等方面精准发力。

近年来,黔东南州通过连续召开重大国际性会议活动,既带动了旅游业蓬勃发展,也有效支撑了脱贫攻坚工作。