

小轮车竞速

中国骑手 世界自行车中心“练级”



▲ 骑手在训练中
◀ 骑手们和荷兰籍教练特旺(右三)合影
新华社发

新华社瑞士埃格勒 11月13日电 近期,五名来自中国的小轮车竞速项目的年轻骑手,在国际自行车联盟(简称国际自盟)的世界自行车中心训练。13日,她们和教练对新华社记者表示,在这里的训练让她们重新认识到基础训练的重要性。

王梦瑶、廖婉仪、顾权权、刘永欣和熊钰香,她们中最大的25岁,最小的17岁。今年春天,她们从全国300多个年轻选手中,由国际自盟的教练挑选出来,参加从11月初开始的训练。目前,为期四周的训练已进行了一周,大家体验到了与国内训练不同的感觉。

来自浙江的顾权权说:“在国内我们的技术都是互相学习,到这里外教就教基础,让你先找到信心。他不会让你一上来就把所有场地(问题)都解决完,他会让我们先适应。对于我们女生,看到(场地里的)大包还是会有抵触心理的,但外教会跟你讲,这个弯道要运用离心力,你的动作要更加有抛物线等等。我觉得这种细节能带给我进步。”

谈到细节,来自甘肃的刘永欣说:“过去我们只是在做动作,没有注重那些细节,所以做出来的动作不那么丝滑,会有一些很大的停顿点,这就会导致降速。”

她们的教练孙越总结了队员们的感受,他说:“外教对细小的环节要求更高,在我们看来没什么意义的训练,他们反而觉得更重要。一些在我看来是刚起步时就应该练的技巧,他们现在仍在练习,他们很重视基础训练。”

孙越的观点得到另一位教练马丽芸的认同,她说:“我们的基本功还是不够扎实。本来我们起步就比较晚,欧洲选手可能四岁就开始接触小轮车,我们的运动员十几岁才开始练,这也决定了我们练的东西是不一样的。我们一上来就会比较强调速度和力量,而他们对技术和控车的能力要求很高。”

对此,负责竞速训练的荷兰籍教练特旺表示,越早接触小轮车运动,越能更好地度过技巧关。小轮车竞速需要各种技巧,包括腾空、转身、飞越等。小时候骑行速度慢,身体轻,摔起来不是那么痛,长大了反倒害怕受伤。欧美优秀小轮车选手大多5-6岁就由家长带着学习,十几岁已经开始出成绩了。中国队在项目上没有获得巴黎奥运会参赛资格,与欧美强手存在差距。

世界自行车中心主管雅克·兰德里表示,一方面中国运动员在这里接受最新的训练方式,另一方面中国教练员也可以学到最新的教学理念。他还提到,对于场地设计和建造,以及这方面人才的培养,也是国际自盟关注的范畴。从人才培养、教练队伍提升,到场地和基础设施的安装搭建,再到后勤保障队伍的规范,只有这些都做到了,才能打造一支有参加奥运会实力的队伍。

兰德里说:“我觉得这些中国运动员都很有潜力,我希望在四年后的洛杉矶奥运会上能看到中国小轮车竞速运动员的身影。”在谈到项目普及和提高时,兰德里说,目前国际自行车界普遍认同,小

轮车竞速是所有自行车运动项目的最佳启蒙项目。现在已有不少从小轮车竞速转行到场地、公路和长距离自行车赛项目上,并取得不错战绩的成功案例,小轮车竞速培养的技巧可以被很好地运用到其他自行车运动项目中。兰德里希望在中国推广这个理念,让更多练习自行车的小运动员先从小轮车竞速开始,慢慢再转到其他项目上。

马丽芸说:“其实在身体素质、力量和体能上我们不差,甚至比国外运动员要更强,特旺也是看到了我们运动员这方面的潜力,才挑选了这些孩子。不过下一步我们也要改变教练员的观念,怎么去让她们将现有的身体能力转换到车子上,这也是我最大的感触,回去后需要改善。”

运动员们在瑞士的训练和生活比较简单。国际自盟总部所在的埃格勒是一个远离大城市的小镇,在阿尔卑斯山附近。运动员们住在离世界自行车中心三公里远的公寓,每天都是骑自行车来回。除了训练和比赛,大家很少外出活动。她们表示,其实在国内的训练条件要比这里好,比如省里面有训练中心,吃住和训练在一个区域,有医生跟踪。其他如体能教练、力量房、小轮车场地等,都跟国际自盟的标准一样。

孙越说:“过去我们都是摸索着练,根据常年的训练总结出一些技术,不敢说一定正确。我们是中国第一批练习小轮车的。我们现在是教练了,对现在的队员来说,她们就是最受益的一批学员了,希望她们能够出好成绩。”

走进上海市七宝中学

贝克汉姆希望孩子们踢球时开心专注

新华社上海11月13日电 近日,在阿迪达斯足球校园日活动中,英国球星大卫·贝克汉姆走进上海市七宝中学,为校足球队带来一场生动的足球课。

在接受新华社记者专访时,贝克汉姆向喜爱足球的青少年们提出建议,内心热爱足球,在踢球时保持快乐;场上永远专注,努力训练,注重团队协作,这是最重要的。

在贝克汉姆看来,足球这项运动的关键在于团队合作。“作为独立个体,你可以在场上享受比赛,但永远记住要跟你的队友们在一起,希望大家可以享受并且全情投入到足球运动中。”贝克汉姆说。

2013年,贝克汉姆到访中国时与12岁的张琳艳互动合照,并送给她一个签名足球。2022年,张琳艳帮助中国女足夺得亚洲杯冠军。贝克汉姆见证着张琳艳的一路成长,也一直关心足球在青少年群体中的推广。作为阿迪达斯的品牌大使,贝克汉姆还曾于2017年走进上海校园,讲授一堂校园足球训练课。

如今,贝克汉姆和张琳艳在七宝中学再度相聚,同框“复刻”了11年前的合照瞬间,两人在象征梦想的足球上留下签名,并将足球传给全国青少年校园足球联赛高中组的足球小将。

在七宝中学球场上,贝克汉姆与校足球队队员互动。小队员们在贝克汉姆指导下,一起学习任意球和定位球技巧。在训练中,贝克汉姆为小球员讲解如何更好地进球,并主动加入到人墙队列中。

中国乒协会员联赛总决赛开赛

新华社合肥11月14日电 14日,2024年“李宁·红双喜杯”中国乒协会员联赛总决赛在安徽省合肥少荃体育中心体育馆开幕。总决赛分设个人赛和团体赛,共24个组别,来自全国各地的267支代表队、1200余名选手参赛。

据悉,此次总决赛70岁以上运动员有270人,18岁以下运动员8人;参赛选手年龄最大的83岁,最小的11岁。所有选手均是在中国乒协全民健身赛事积分榜各年龄段男、女排名前20位的运动员,或是在今年进行的14个分站赛中获得团体前三名和单打前四名的佼佼者。

“乒乓球作为国内最受欢迎的运动项目之一,对全民健身的开展起到了重要推动作用。”中国乒协秘书长何潇说,会员联赛是中国乒协主办的一项重要全民健身赛事,从2007年开始举办,广泛的参与度不仅促进了全民健身活动的开展,也为人们提供了一个交流、互动的平台。

据介绍,为满足广大乒乓球运动爱好者的参赛需求,结合“体育+旅游”的办赛理念,今年的中国乒协会员联赛共在全国15个省份举办,拉动地方旅游消费超过3000万元,影响人群超过500万人。

“体育一直是各城市之间交流合作、互相促进的重要桥梁和纽带。”合肥市体育局党组书记李仲生说,今年以来,合肥市积极响应创建全民健身模范市的号召,大力推动乒乓球运动的普及与发展,连续举办了“国球进公园”户外乒乓球系列赛事活动(安徽站)、合肥市乒乓球联赛、合肥市乒协会员积分赛、注册运动员青少年乒乓球积分赛等一系列赛事,为广大乒乓球爱好者搭建了展示风采、切磋提高的平台。

本次赛事由中国乒协主办,合肥市体育局、安徽省乒乓球运动协会、新站高新区管理委员会、合肥市体育总会承办。



短道速滑

中国杯精英联赛(第五站)开赛

11月14日,黑龙江省滑冰协会选手张峻恺(前)在乙组男子500米预赛中。他晋级下一轮。

当日,中国杯短道速滑精英联赛(第五站)在黑龙江省冰上训练中心开赛。

新华社发