

全国体操冠军赛在西安落幕,众多小将表现亮眼——

中国体操期待“弯道超车”

■秋 锦 本报记者 马 晶

体操,作为我国的传统优势项目,历来是奥运会上夺金的重头戏。

然而在里约奥运会上,中国体操队一金未得,创造了自洛杉矶奥运会以来的最差成绩。虽然是我国的传统优势项目,但体操运动实则小众,对运动员的身体素质要求极高,因此只能在相对狭小的选材中培养,难免会出现新老交替、人才断档的问题。

在东京奥运周期里,中国体操队着力于培养年轻选手。经过4年的耕耘,终于在今天迎来了收获。10月25日,2020年全国体操冠军赛在陕西省西安市落下帷幕,本次比赛吸引了来自全国20个省区市的体操队、国家集训队和以个人身份参赛的167名运动员。

本次赛事是继9月底举行的全国体操锦标赛后,又一场全国性的体操赛事。冠军赛与全锦赛仅间隔一个月,所以国家队的一些主力队员并未选择连续出战。也正因此,在本次全国冠军赛上涌现出了不少颇具潜力的小将,他们凭借着出色的发挥夺得了自己首个成年组的全国冠军。

在男子赛场,17岁小将杨皓楠在男子个人全能的比赛中表现出不俗的实力,并且最终夺得冠军,成为赛场上最闪耀的新星。按照全能比赛赛制,资格赛成绩计入决赛,这就要求选手们在连续两场比赛中都要有稳定出色的发挥。在资格赛的比拼中,杨皓楠就凭借着稳定的发挥,成为全场唯一一位总分超过80分的选手。在决赛中,尽管他在个别动作上略有瑕疵,但仍然以81.650分的总分排在全部运动员的第二位。综合资格赛、决赛的表现,杨皓楠最终得到163.550分,以0.6分的优势获得金牌。

其实在去年的体操世锦赛上,杨皓楠就凭借着出色的表现赢得多枚奖牌,被誉为“中国男子体操的未来之星”。如今首度征战成年赛场,他就以一个全国冠军赢得开门红,不禁让人们对这位17岁的小将有了更高的期待。

相比于男子赛场,女子赛场的竞争



则更加激烈,尤其是在中国队传统优势项目平衡木上,云集了包括2019年体操世锦赛女子全能亚军唐茜靖在内的众多国家队选手。最终,年仅15岁的小将周雅琴在与一众成年组名将的比拼中更胜一筹,拿到这个含金量极高的冠军。

值得一提的是,周雅琴在过去一年里的进步让人惊叹。在去年参加成年组比赛时,不论是在动作难度还是完成质量上,她与同龄选手相比都并不逊色。然而,在今年的全国体操冠军赛上,周雅琴在平衡木决赛中使用的是一套最高难度的动作之一,并且顺利完成了成套动作,完成分也超过了不少成年组名将。

除了周雅琴,广西选手韦筱圆、安徽

选手何骊澄等小将也在单项比赛中发挥出色,首夺成年组全国冠军,这几名小将都是中国女子体操队未来的希望。

通过近两个月的比赛,我们可以看到,在经过今年系统的封闭集训后,不少体操运动员在体能和难度上都有所进步。特别是在见证了俄罗斯体操队通过提升体能取得长足进步后,中国体操队同样将体能训练作为此前训练中的重头戏,扎实的体能基础不仅帮助队员更加游刃有余地完成高难度的技术动作,对队员伤病的防控也有积极的作用。

受到疫情影响的国际体坛如今正在逐步恢复。如果没有意外,原计划在今年4月初举行的东京奥运会体操测试赛将于本月8日在东京国立代代木竞技场

重燃战火。这不仅是疫情发生后的首场国际体操赛事,也是东京奥运会确认延期后,日本举行的第一场奥运测试赛。此前,中国体操队已经确定参加此项赛事,他们将同日本队、美国队和俄罗斯队四支体操传统强队一起踏上东京奥运会测试赛的赛场。

最近两个奥运周期,中国体操队都经历着由新老交替所带来的“阵痛”。奥运延期给了中国体操队提高难度与实力的时间,也能让小将们在技术和心理上得到更好地成长。明年的东京奥运会上,中国体操队希望实现“弯道超车”,打赢“翻身仗”,重现中国体操的辉煌。

上图:17岁小将杨皓楠在男子个人全能吊环比赛中。 新华社发

全能是怎样养成的

■郭 凯 郭 琦

实也可以归入到全能项目中来。

全能比赛,考察的是综合实力,要想摘金夺银就必须每一项都很优秀,不能有明显的短板才行。体操比赛项目,分为男子体操个人全能赛和女子体操个人全能赛。男子全能包括自由体操、双杠、单杠、跳马、鞍马和吊环6项比赛,女子全能分为自由体操、高低杠、平衡木和跳马4项比赛。只有在团体和个人资格赛中获得全能成绩前24名的运动员,才有资格参加个人全能的决赛。17岁的小将杨皓楠在全国体操冠军

赛中一鸣惊人,力压一众比自己更具经验的师兄,以0.6分的优势拿下冠军。首度登陆成年赛场,就以一个全国冠军赢得开门红,足见其天赋过人。更难能可贵的是,在资格赛、决赛中他都顺利完成六项成套动作,展现出了与年龄不符的稳定性。

全能人才,为什么那么难觅? 全能本身是个矛盾体。比如:吊环考察的是上肢力量和动作连接,单杠、双杠和鞍马主要比拼的是摆动、全旋和飞行动作等,自由操则主要是技巧动作,比拼力量、平衡之外还有韵律和节

短 评

全能,顾名思义,就是具有各方面的才能。

在竞技场上,不少项目设有全能比赛——如体操男女个人全能比赛、田径男子十项全能和女子七项全能、高山滑雪全能比赛,此外如游泳中的混合泳、铁人三项、现代五项等虽然名字不叫全能比赛,但考察的同样是整体实力,其

球星会成为好教练吗?

■李晨泉 陈志远

一名世界顶级的球星,球员时代是中场核心,也是更衣室的领袖,天生具有领袖气质,那么他会成为一名好教练吗?皮尔洛,或许在夏天的时候还踌躇满志,但如今他一定对主教练岗位有了新的认识和理解。

许多新教练上任都会说自己需要时间,他们确实需要时间,皮尔洛也一样。但是,足球又是一项以时间决定一切的运动。90分钟内你赢不了对手,无论过程踢得怎样好看也毫无意义。半个赛季在积分榜上无法冲到前列,主教练就有下课危险,无论他的未来规划有多宏伟和美妙。

此时此刻,要否认皮尔洛的教练潜质是一件格外容易的事情。成绩摆在那里,尤文图斯的表现也摆在那里。但回头想想,在皮尔洛上任之前,难道不是很多人都对皮尔洛执教充满期待吗?既然踢球的时候是一个中场大师,是球场上的指挥官,是球员里的教练,为什么他不能成为一个好教练?

在众多批评里,有一点我颇为认同:皮尔洛缺少对球员的基础课教育。这一点他做得远不如前任萨里。

以尤文图斯客场对罗马的第二个丢球为例,当时尤文图斯在左路获得任意球,库卢塞夫斯基的传球选择方向错误,非常方便对手拦截并发动进攻。瑞典人也勇敢地试图截下皮球,但没有能



够阻挡对手的反击。

在很多人看来,这种任意球的处理,正是萨里会重点对球员进行交待的。皮尔洛作为一个伟大的球星,或许他认为很多细节对于球员是不言自明的,例如任意球应该怎么罚,如何在进攻的时候处理好一些细节,一旦丢球能形成最好的保护。

过程准备细节化,恰恰是现代足球发展到今天的一个重要特点。在过去的年代,对细节斤斤计较的往往是弱队,因

为只有这样他们才有希望赢球。但是在今天的足球世界,细节对于整体占据强势的豪门同样关键,因为对手今天的资源远比过去丰富,光是专人录像分析这一块,就可以找到很多的战术破解办法。

到底哪些细节确实不言自明,不需要教练反复强调,哪些又是必须不断提醒的呢?这就是考验一个主教练的地方。或许在青年队执教过是比较有益的经历,而皮尔洛刚刚成为尤文图斯U23主帅就立即跳级成为一线队主帅,

可以视作他教练生涯的一个短板。

今天的名帅,不管是草根还是球星出身,很多人都有过在青年队执教的经历。在青年队执教对于球星来说,是一次重要的历练和经历,它让人学会沟通和讲解的技巧,哪些内容必须指出,哪些必须形成战术纪律,哪些讲一次就足够,哪些需要反反复复不厌其烦地强调……很多对于成名球星不言而喻的细节,却是必须细致向年轻人讲述的,否则他们真的就是不懂,或者是不能及早养成好习惯。好教练可以让球员得到巨大的提高,细节的处理正是考验一个教练能力的地方。

从尤文图斯和克罗托内、维罗纳的比赛来看,皮尔洛执教的球队如果在一些细节上处理得更好一点点,全取3分是绝对可以做到的。

坦诚来说,就算皮尔洛最终从尤文图斯下课,我们也不会认为他不适合做教练,皮尔洛对足球的理解必定超越了很多人,否则他不可能成为球星皮尔洛。对于教练皮尔洛来说,真正的尴尬或许在于,现在要想再回青年队去补那么一堂教练基础课,已经不可能了,或许皮尔洛此刻急需的是一个善于发掘和讲解细节的助手,比如像当年辅佐里杰卡尔德的滕卡特一样的副帅。

左上图:尤文图斯主教练皮尔洛(右)在场边与C罗击掌。 新华社发

军体达人

深秋时节,天山脚下,大漠戈壁。“同志们!不要担心自己做不到,我能做到,你们一定能做到……”新疆军区某团炮兵指挥连的士官大讲堂上,刚刚夺得体能比武冠军的四级军士长胡国庆手拿奖杯对官兵说道。然而,谁能想到这个“兵教头”在新兵时竟是一个连3000米跑都不及格的“火柴棍”。

刚入伍时,身高一米七六的胡国庆体重仅有53公斤,因体能基础薄弱,他在新兵营的第一次摸底考核中排名倒数第一。他失落的神情被细心的班长安林虎发现。

班长安林虎把胡国庆带到了炮兵指挥连荣誉室,为他讲述荣誉室中一座奖杯、一幅幅标兵照片背后的故事。班长讲述的故事让胡国庆暗下决心,要用自己的实际行动证明自己。他开始了自己的逆袭之路。

训练中,胡国庆坚持给自己“加餐”。跑步时,别人跑3000米他就跑负重五公里;引体向上时,即使拉到精疲力尽,他仍坚持在杠上多吊一会儿;每次做俯卧撑、仰卧起坐给自己定量,不管时间多长都一定要坚持做完。经过两个半月的不懈努力,他在新兵营下连考核中,以全优的成绩荣获新兵营嘉奖,完成了逆袭。

新兵营的“逆袭”激发了胡国庆的训练热情。下连后,他在军体训练中更加刻苦,屡次当选连里的军体训练标兵。此后,他又在该师组织的创纪录比武竞赛中一举斩获三个冠军和两个亚军,成为师里小有名气的军体达人。

在日常的体能训练中,有越来越多的战友向胡国庆请教训练经验。胡国庆也通过自身的实践经验,结合训练实际,总结出了能够提升基础体能的三套军体训练方法,和三套在大强度训练后的放松拉伸方法。经过不懈努力,他成为了连队里一名出色的军体教练员。

『兵教头』的体能突击

■邹 宇 本报记者 颜 强

此外,为方便官兵学习,胡国庆还自发编写了《来自实践的基础体能训练法》,不少官兵运用他的训练方法后,军体成绩都得到了明显提升。

十年磨一剑,从当年瘦弱如柴的“火柴棍”成长为今天的“兵教头”,胡国庆希望通过自己的经历,帮助更多官兵实现在军体训练上的逆袭。

除了拼搏再无捷径

■陈会科

体 谈

人生最美的瞬间,就是你努力奋斗的样子。众所周知,如今由于生活条件的大幅提高,以及手机、网络、游戏的快速普及,年轻人的身体素质不一样,一个考察爆发力一个拼的是速度耐力,想要两项成绩都具有世界顶级水平的难度可想而知,更何况还有其它八项需要训练,全能运动员平日里的付出和努力,外人的很难想象。

很多新兵进入军营后,都要面临军事体育训练和考核的压力,如何快速提高自己的体能素质,如何让自己的体能训练更合理,如何保证自己的训练能快速有效,如何预防训练伤病的发生?这需要科学的方法,但更重要的是自己的努力奋斗。

有位哲学家说:“每个人都有梦想,只要你勇敢地抬起自己的脚,整座山都在你的脚下”。四级军士长胡国庆从刚入伍时的“火柴棍”,到如今连队里出色的“兵教头”,他靠自己的奋斗书写了一段军营励志故事。与此同时,他的故事正激励身边更多的战友追逐自己心中的梦想。

从普通一兵到军体之星,没有捷径可走,唯有去努力、去奋斗、去拼

搏。古人云:“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”做人要厚德,更要自强。这是每一个新战友走向成功的秘诀,做人只有自强才能自信,只有自信才能自立。每个人走进军营都有自己的理想和目标,要想梦想变为现实,就要不断地努力奋斗、磨炼自己、武装自己。只有努力奋斗,苦练内功,厚积薄发,才能让自己的军旅生涯不留遗憾。

军事体育训练,是我们官兵每天都要面对的考验,也是战斗力生成的基石。面对日常艰苦的军体训练,有时甚至是逼近人体极限的加强训练,官兵需要一种拼搏精神,才能克服难点,补强弱点。

军事体育训练,其实也是一种磨炼,不仅挑战你的体能,更考验你的心理。只有全方位地提高自我,才能走向成功的彼岸。毕竟通往成功的路上总会遇到各种各样的艰难困苦,唯有奋斗才能获得成功。成功之路是一条艰辛之路,更是一条曲折之路,没有捷径可走,更不能靠侥幸心理获得胜利,必须能够脚踏实地,努力前行,将奋斗进行到底。

精准施训强体能

■张 炜 陈 平

“许鹏呢?怎么不见许鹏来参加比武?”前不久,在西藏军区某部组织的基础体能比武上,不少官兵都在赛场上寻找着许鹏的身影。

许鹏是谁?为什么这么多人都在比武场上找他?原来,许鹏是该部出了名的体能达人,上次本单位组织体能考核,他一人就包揽了100米跑和3000米跑两项冠军,还获得了单杠课目的亚军。然而,这次他却因为伤病没能如愿参加基础体能比武。

许鹏的情况在该部并非个例。通过这次基础体能比武,机关发现很多官兵为了在比武竞赛上取得更好的成绩,在赛前为自己制订了超负荷的训练计划,从而造成了不同程度的训练伤。体能训练成绩虽然得到了提高,但不利于官兵的长期发展。

想要提升体能训练成绩,科学训练才是关键。因此,该部教导队参照《军事体育训练大纲》,并结合高原官兵体能训练的实际特点,注重合理负荷、循序渐进、分类施训、均衡发展,摸索出一套“量化精准科学施训”的组训模式。

体能训练遵循科学规律,同时注重

继续创新,除了共同课目外,该部还在体能训练中增加了攀绳、跳跃等训练内容,让体能训练更加贴近实战,同时兼顾官兵的任务实际。

“第一小组主要围绕攀登强化臂力训练,第二小组主要围绕奔袭开展速度冲刺训练……”该部侦察连连长顿且指着连队公示板上张贴的体能训练周表,正给官兵讲解本周体能训练的重点。

通过体能训练周表,每名官兵可以清晰地看到自己本周的训练计划。在教导队联合教练组的建议下,该部将体能划分为速度、力量、柔韧、灵敏、协调5大类,细化为21个基础体能训练课目,根据官兵在初期的体能训练成绩进行分组训练,确保官兵既能有所收获,又不会训练过量,帮助官兵把军体技能练得强。

此外,该部还根据官兵的兴趣,增加拳击、哑铃、瑜伽等课目的训练,充分调动了官兵参与体能训练的积极性。在该部近期组织的阶段性考核中,90.6%的官兵在体能课目上取得了良好以上的成绩,较之往年进步明显。通过制订科学训练方案、精细组训,官兵既强健了体魄,也激发了顽强斗志,为该部下步遂行各项任务打下了坚实的体能基础。