

# 2022北京马拉松举行

中国选手包揽男女冠军

■本报记者 仇建辉 马晶



## 体坛热点

在众人期盼下,2022北京马拉松于11月6日7时30分在天安门广场起跑。作为国内历史最悠久、影响力最大的马拉松赛事,北马一如既往地展示着特有的魅力。经过激烈角逐,阿奴拜克·库弯和夏雨雨成为男、女冠军,时隔20年后,中国选手再一次包揽北京马拉松男、女冠军。

男子组比赛中,阿奴拜克·库弯、何杰、杨春龙和孙晓阳4名特邀选手在5公里之后就甩开了大部队。此后,4人组成的第一集团一直领跑约20公里,孙晓阳在25公里处的补给站率先掉队。28公里后,参赛选手中个人历史成绩最好的何杰也渐渐退出领先集团。

阿奴拜克·库弯与杨春龙继续展开冠军争夺大战。

1996年出生的新疆选手阿奴拜克·库弯在30公里后开始加速,并逐渐甩掉了一直和他跑在一起的杨春龙。此后,阿奴拜克·库弯的优势越来越明显,最终以2小时14分34秒的成绩率先撞线,将个人最好成绩提升超过5分钟。

杨春龙以2小时19分11秒的成绩获得亚军。何杰后程发力,第三个撞线,成绩为2小时21分26秒。

女子组方面,由来自清华大学的夏雨雨和特邀选手李应美、王敏组成的领先集团也是早早地甩开大部队。22公里之后,王敏开始掉速,率先退出冠军争夺。接近35公里时,作为非特邀选手参赛的夏雨雨又将李应美甩在了身后。最终,“黑马”夏雨雨以2小时28分57秒夺冠,并大幅提升个人最好成绩。

李应美以2小时30分44秒获得亚军,王敏以2小时33分05秒的成绩位列第三,两人也都刷新了个人最好成绩。

2022北京马拉松比赛路线延续了近几年“一路向北”的经典设计,由天安门广场出发,选手们一路上可以看到国家大剧院、民族文化宫、首都博物馆、中央电视台、国家网球中心和奥运塔等多座北京地标建筑,终点设置在奥林匹克公园景观大道。42.195公里的漫漫长跑上,“没有不可能”的口号被展现得非常鲜明。

北京马拉松不仅是一场比赛,更延伸到相关产业,构建出一套完整的赛事体系。赛前,为期3天的北京马拉松博览会在中国国际展览中心举行。博览会为服务于马拉松以及路跑的体育用品生产企业、科研单位搭建一个展示的平台,同时弘扬马拉松精神,传承马拉松文化。北京

马拉松比赛终点也设有专门的服务展示区和拉伸区,让跑者有一个完整的参赛体验。

马拉松运动来到中国已数十年,近年来步入了发展的快车道。马拉松运动参与面广、影响力大,在推动全民健身与全民健康深度融合方面,发挥着越来越重要的作用。

受到疫情影响,北京马拉松在2020年、2021年中断举办。2022北京马拉松是北京成为“双奥之城”后,举办的又一场大型体育赛事。一切过往,皆为序章。历经40余载,北京马拉松已经成为北京体育文化的重要名片。

从1981年到2022年,承载着希望与梦想,北京马拉松迎来新的历史节点,也是一个崭新的起点。

上图:11月6日,北京马拉松参赛选手在比赛中。

组委会供图

# 全军基础体能训练内容持续优化

本报讯 张春博、代岳报道:着眼增强官兵基础体能素质,减少训练伤病,中央军委训练管理部训练局基于现行《军事体育训练大纲》,组织军地体能训练和伤病预防知名专家,运用体医结合新理念调整完善基础体能训练内容。

在保持基础体能训练内容总体稳定的前提下,此次基础体能训练内容优化重点从三个方面进行。一是调整“仰卧起坐”动作标准。针对部分官兵反映该课目易引发或加重腰部损伤的情况,专家组借鉴国内外先进理念,改进动作,更加聚焦腹肌发力,避免腰部与腿部肌群代偿,减少脊柱损伤。

二是增设考核课目的辅助练习。针对个别单位“把考核课目当训练课目”所造成的偏漏训问题,本次基础体能训练内容优化按照“激活功能、降阶进阶、强化素质”的训练思路,对考核课目设置了50余个辅助练习动作,提高训练质效、促进官兵体能素质均衡发展。三是增加主要关节功能训练。根据官兵训练中伤骨关节、软组织损伤占比高的特点,本次基础体能训练内容优化围绕足踝、小腿与膝关节等部位创设5个功能训练课目,细化“软组织松解、肌肉拉伸、稳定性训练、功能力量强化”等内容,帮助官兵改善动作质量、预防训练损伤。

据悉,本次基础体能训练内容优化拉开了全军深化基础体能训练内容改革的序幕,紧盯科技之变、战争之变、对手之变,军委机关同步指导各军兵种和武警部队开展战斗力体能训练攻关,后续还将统筹调整军体专项技能训练内容,持续提升军体训练对部队战斗力建设的贡献率。

## 军体观察

冬日的暖阳,投射在蔚蓝色海面,映照在一张张年轻而又坚毅的脸庞上。甲板上,官兵聚气敛神,松肩坠肘,一招一式,张弛有度,刚柔并济。

在中央军委训练管理部组织的全军智能军体训练管理系统沉浸式服务体验活动中,南部战区海军某部战士们这一套行云流水的“水兵太极拳”,甫一亮相就赢得了来自全军各部队代表的一致好评。

近年来,随着练兵备战不断深入推进,南部战区海军水面舰艇海上战备训练任务日益繁重。长时间的海上战备、训练和生活,让舰员们产生了体能素质下降、劳损增加等问题。为此,南部战区海军结合军事体育训练内容,有针对性地改良运用太极拳拳法,推出具有海军特色的“水兵太极拳”,并开展太极拳上军舰、进军营试点活动,全力打造群众性体育活动品牌,为官兵遂行任务提供了良好的身心素质支撑。

广袤的南中国海,云飞浪卷,战舰驰骋。

晚饭后,夕阳西下。海军焦作舰官兵结束了一天紧张的训练,舰艇广播中传来值更官的声音:除值更舰员外,全体人员到后甲板集合,进行体能训练。舰员们立即换上体能训练服,在后甲板整齐列队。雷达兵刘世宽手持扩音器,组织大家习练“水兵太极拳”。

刘世宽来自中华太极发源地河南省焦作市温县,是陈氏太极拳第十三代传承人。他打小就习练太极拳,对太极拳有着较深的研究与理解,并通过努力获得中级太极拳教练证书。入伍以来,在他的带动下,学习太极拳的舰员越来越多。

2021年2月,焦作舰被南部战区海军机关确定为“水兵太极拳”上军舰、进军营试点单位。试点工作开展后,他们邀请陈正雷、张喜善、田培亮、李彦明等太极拳名家来培训指导,并针对水面舰艇官兵对身体平衡能力、下肢屈伸力量、协调灵敏素质以及负重、搬运等战斗动作模式的需求,基于传统太极拳的8种劲法、5个步法,重点选取数套动作,按照继承太极精华、强化技击功能、易于串联衔接、难易程度适中原则,科学整合穿心肘、背折靠、开合手等18个动作,形成了一套“水兵太极拳”。每套练习时间3至4分钟,实现了太极拳精髓与水兵体能训练实际相结合。

海南舰飞行甲板上,来自邯郸学院太极拳专业的师生正在给官兵进行展示:桩功、推手、太极操、太极剑,一套动作下来张弛有度,进退自如。随后,邯郸学院太极文化学院院长卢建辉介绍了太极拳的历史、流派和传承、发展情况,让舰员们了解太极拳内外兼修、刚柔相济、博大精深的历史传统。舰员们听后,兴趣高涨,跃跃欲试。

此后,海南舰很多舰员开始自觉学太极、打太极。有的舰员为了记忆拳法动作,亲手画了一套“拳谱”,以火柴人的形式将所有动作按顺序一一画出,画风生动形象、简洁明了,颇受欢迎;有的舰员在训练间隙演练一套刚学的太极拳,短短几分钟,既锻炼身体,又放松心情。不仅如此,太极拳还被官兵带到了

健身房:热身时,练几分钟“太极桩功”已经成了部分官兵约定俗成的套路;卧推前来几下“开合”、硬拉前做几次“云手”,让前来健身的官兵感受体内能量的汇集、意念的集中。

有着“水兵摇篮”之称的某训练基地,根据新兵的军体训练标准,邀请太极文化学院的老师结合水兵特色岗位需求,汇集众家之长,拟制了“水兵太极拳”的课目内容和考评体系。他们同步展开太极拳知识理论、套路、推手、功法等相关教材编写,创编具有海军元素的背景音乐和解说口令,制作了教学视频,并选拔军体骨干开展现场教学,助力新兵体能素质提升。

焦作舰雷达兵包志强,由于出海期间长时间值班,再加上常年睡眠不规律,患上了轻度神经衰弱,每次值班结束都久久不能入睡。刚开始,他抱着试试看的心态跟着练习“水兵太极拳”。坚持一段时间后,他感觉身体变得更加强健,睡眠质量有所提高,人也变得更加活泼开朗。

南部战区海军参谋部训练处处长鲁轲表示,下一步他们将探索“水兵太极拳”融入日常军事体育训练的内容、条件和方法,将太极拳凝神静气、舒缓沉稳的特性与传统军体拳气势强劲、刚猛有力的风格进一步有机融合,使“水兵太极拳”更加符合军体需要,更加适用于海上练习,更加具有海军特色。

下图:体能训练时间,焦作舰官兵在甲板上习练太极拳。

刘哲浩摄

2022年体操世锦赛在英国利物浦举行,中国队收获3金2银——

## 扬长补短 蓄力奋进

■邓廷杰 李 喆

中国体操队,向来是中国军团在国际赛场上的王牌之师。经历了里约奥运会上的低谷后,他们在东京奥运会上收获3金3银2铜,再度强势崛起。巴黎奥运周期,中国体操队重整行装再出发。

北京时间10月29日至11月7日,第51届世界体操锦标赛在英国利物浦举行。这是2024年巴黎奥运会体操项目的首场资格赛,获得男、女团体前三名的队伍可以直通巴黎奥运会。同时,这也是使用新规则后的首届体操世锦赛,吸引了来自全球74支队伍的400多名运动员前来参赛,其中包括20多名奥运会和世锦赛的奖牌得主,竞争颇为激烈。

开赛前,中国体操队在法国阿拉克进行了为期10天的适应性训练。本届世锦赛,中国队的首要目标就是力争巴黎奥运会的入场券,并检验队伍近一年来的备战成果。最终,中国体操队收获3金2银,在锻炼队伍的同时也找到了问题和不足。

在男子团体决赛中,由孙炜、邹敬园、尤浩、张博恒、杨家兴组成的中国队整体表现出色,以总分257.858分夺冠,顺利拿到巴黎奥运会参赛门票。

纵观全场决赛,中国队在吊环、双杠等优势项目上发挥出色,两个单项均获得了1分以上的优势。更值得肯定的是,小伙子们在赛场上表现得沉稳冷静。开场的第一个比赛项目鞍马并非中国队的强项,但孙炜、张博恒、杨家兴发挥稳定,领先第二名2.5分,取得开门红。

在随后进行的男子个人全能项目比拼中,张博恒以总分86.765分获得银牌,日本选手桥本大辉和谷川航获得金牌和铜牌。值得一提的是,张博恒是本场比赛中唯一一位在6个项目上得分均超过14分的选手。虽然没能成功卫冕,但张博恒在赛后表示,自己整体表现不错,只是在有些细节上还需要提高,未来会吸取比赛中的教训,进一步减少扣分点。



此外,在东京奥运会上收获男子双杠金牌的邹敬园在本届世锦赛上延续了自己的强势表现。他不仅以16.166分的好成绩第三次登上世锦赛双杠项目的最高领奖台,还在吊环项目上发挥出色,为中国队再添一枚银牌。

相比于男队的多点开花,中国体操女队则在本届世锦赛上暴露出了不少问题。

在女子团体决赛中,由欧钰珊、罗蕊、唐茜靖、韦筱圆、章瑾组成的中国队以总分157.529分获得第六名,未能入围三甲,错过了第一时间获得巴黎奥运会门票的机会。美国队、英国队和加拿大队分获前三名。

无论是在资格赛还是决赛中,中国姑娘们的发挥都不够稳定和完美。在强项平衡木上稳定性欠佳,在实力相对

较弱的跳马和自由操项目上难度依旧有不小的提升空间,主力队员的比赛状态也难免有起伏。中国女队教练王丽明赛后表示,队员们整体比赛的发挥不是很顺畅,从第一项开始就有些紧。再一次无缘世锦赛女团的领奖台,也给中国体操女队备战巴黎奥运会敲响了警钟:不仅要恶补短板,更要提高队员在比赛中的稳定性,增加队伍的整体竞争力。

当然,中国体操女队在本届世锦赛上同样也有惊喜。在女子高低杠项目中,第七位出场的韦筱圆高质量完成了一套全场最高难度的动作,难度拿到6.6分,完成分斩获8.366分,以总分14.966分摘得金牌,成功卫冕。美国选手琼斯获得银牌,东京奥运会高低杠冠军、比利时选手德瓦埃勒收获铜牌。

由于女子体操选手更新换代更快,进入巴黎奥运周期,大部分世界强队都在本届世锦赛上成功实现了“换血”,但中国队正处于新老交替的过程中,年轻队员成长不够迅速,导致世锦赛的人员调配有些“捉襟见肘”,整体实力受到不小的影响。

2023年安特卫普世锦赛,中国体操女队将继续向巴黎奥运会参赛资格发起冲击。根据规则,除了在本届世锦赛上获得参赛资格的3支队伍外,在安特卫普世锦赛排名前9位的队伍同样可以拿到巴黎奥运会的入场券,期待中国体操队的姑娘们届时能够闯关成功。

上图:北京时间11月7日,邹敬园在体操世锦赛男子双杠比赛中夺冠。

新华社发



刘哲浩摄