



# 相聚青春舞台 追逐精彩梦想

第一届全国学生(青年)运动会于十一月五日至十五日举行

本报记者 马晶

促进健康中国建设,也将为备战奥运会选拔人才、锻炼队伍、积累经验。

本届学青会共设39个大项、51个分项、805个小项,其中校园组370个、公开组435个。其中,校园组又分为大学组和中学组,竞赛项目为我国大中小学校园广泛开展的运动项目,如田径、篮球、足球、乒乓球等。公开组设项“参照2024年巴黎奥运会、2028年洛杉矶奥运会,同时根据奥运会设项变化情况及时进行调整”。

“逐梦新时代 青春更精彩”,是本届学青会的主题口号。从今年7月开始,学青会部分赛事已陆续在各地开赛,运动员们以饱满的热情、昂扬的斗志在赛场上激烈角逐,展现青春风采。我们看到,在已完赛的校园组中学组篮球预赛比赛中,运动员们展现出不俗的竞技水平,校园正在成为高水平篮球运动员培养的沃土;在冲浪比赛中,青少年运动员乘风破浪,在搏击风浪中不断超越自我。

学青会不仅是青春洋溢的竞技场,更是挖掘竞技体育后备力量的人才库。

在学青会的赛场上,不乏已经在国际、国内大赛上崭露头角的选手。游泳公开组比赛中,王浩宇、刘姝含、董志豪、高唯中、杨佩琪等中国泳坛新生代小将摘金夺银。乒乓球赛场,参加了世乒赛的林诗栋、蒯曼及部分国家队新秀挥拍上阵,一显身手。在已经进行的比赛中,产生了不少好成绩,部分青年世界纪录、亚洲纪录被超越,一些全国少年纪录被改写。

这场青春的赛会,既是挑战也是机遇。学青会必将诞生一批中国体育的明日之星,也将以榜样的力量激励更多青少年热爱体育、投身体育。在学青会诸多文化交流活动中,青少年还能够充分感受中华体育精神和中华文化的魅力,在竞技比赛中取得进步,在文化活动中收获知识,在交流沟通中提升感悟。

赛场上,体育健儿们英姿飒爽,朝气蓬勃;赛场外,志愿者“小青芒”挥洒汗水、默默奉献。志愿服务,是学青会上的一道靓丽的风景线。来自32所高校的16000余名志愿者以实际行动发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,展现出“小青芒”的风采,让这场青春的赛会更加精彩。

少年强则中国强。本届学青会是全国学校体育工作的一次大竞赛、大交流,也是青年学生青春活力和风采的大展示,将极大推动校园体育活动的开展,为青少年广泛开展体育锻炼营造更加浓厚的氛围。

相聚青春舞台,追逐精彩梦想。11月5日开始至15日,20000多名青少年运动员、16000多名青年志愿者会在学青会这个全新的舞台上以奋斗姿态激扬青春,谱写属于新时代青年的“青春乐章”。我们共同期待,一个个顽强拼搏、斗志昂扬的动人瞬间在这里定格,一段段超越自我、追逐梦想的青春故事在这里书写。

上图:11月5日,第一届全国学生(青年)运动会开幕式在广西南宁举行。图为火炬手点燃主火炬。 新华社发

## 科学组训提质增效

吴 曦 王云毅

体能是战场的“入场券”,也是打胜仗的基石。对于军校的新学员来说,体能也是一道坎。

九层之台,始于累土。军校新学员入学之初,体能基础相对较弱,肌肉力量不足,直接进行高强度军体训练很容易引发伤病问题。

为了让新学员能在新训期内体能达标,空军工程大学空管领航学院今年对军体训练计划进行了大幅度调整,将科学训练放到突出位置,确保新学员能够快速提升体能水平,同时避免训练伤的发生。

为每一名新学员建立一张“军体新训卡”,是他们的一个重要举措。“军体新训卡”上记录该学员每一项训练的成绩数据,以及详细的训练情况和成绩趋势预测图,让他们可以有明确的对比参照和努力目标。同时,军体教员还根据新学员基础体能情况进行分

组,再展开针对性专项训练,从而提升训练质效。

军体教员郑阳表示:“我们根据学员不同的体能基础,分组开展不同强度的体能训练,可以帮助学员快速提升体能水平。”

做好传帮带,互助共成长。“引体向上成绩不好,是因为小臂和背部力量弱,平时要多进行哑铃飞鸟、俯卧撑等组合训练……”单杠训练场上,军体训练标兵、新训班长王福德向新学员分享自己的训练秘籍,并提醒他们在平时多进行针对性练习。从这批学员入学第一天起,王福德就和班内的新学员们一起练习,并根据他们每个人的不同情况,给予有差别的指导。

看着新学员们的进步,王福德觉得很有成就感:“新学员体能达标了,会组织军体训练了,对他们完成其他学业大有裨益。”

# 从“运动处方”说起

郑蜀炎

## 场边杂弹

翻开《红楼梦》,凤姐第一次见林黛玉,劈头就有一问:“现吃什么药?”且说这王熙凤是何等八面玲珑之人,竟敢不假思索地拿贾母溺爱之人的隐私为话题,看来,“从会吃饮食时便吃药”已然成了病恹恹的林妹妹的一种标识。

无意考据“红学”,只是读至这位“潇湘妃子”香消玉殒时,少不得让人心碎肠断地叹息一番:这被人参燕窝“喂”大的身体,也养不出“经霜弥茂”的松柏之质。

其实,林姑娘还缺一味药——美国运动医学会和美国医学会2007年联合提出了“运动是良药”的口号,立刻得到全球的响应。这个口号的逻辑起点,在于它认为运动本身是具有药理学特性的。由此,产生了“运动处方”这一概念。事实上,通过运动与锻炼来强壮体魄、恢复肌体这个“运动处方”,我们祖先早就有了良方良药。

在《世说新语》中,古人见面的客套话挺有趣的,总要自谦一番体虚懦弱。所谓“蒲柳之姿,望秋而落”,像水边弱柳,秋天没到就早衰了。时至今日,如果谁再把身体不好挂在嘴边,不仅矫情,还有点病态了。取而代之的是,人们把交流如何锻炼、讨论怎样运动作为问候寒暄之语。

在成都20号体育公园里,有一个用可再生材料打造的足球场,据说是回收了4万双旧运动鞋,通过再利用而建成的。数字背后,是一个个奔跑跃动的身影,足以说明现在的体育锻炼、强身健体已经蔚然成风,“运动处方”的概念不仅令人耳熟能详,而且形成了风气与时尚。

庄子有个说法:“以技入道”。体育锻炼无疑是技艺技能的展示,但“运

动处方”并不仅仅是为了让人“四肢发达”。作为现代人,我们更渴望“由技喻道”,通过运动锻炼,感悟、品味、进入体育运动另一种境界——挑战。

我国第一位体育教授、著名的体育教育家马约翰,有个颇有影响的论点叫“体育的价值迁移”。体育运动的迁移体现在多方面,其中就包括了它对挑战性的锻炼。无论是一个人还是一个团队,一项运动,要达到更完美的境界就必须面对挑战,而挑战本身就是让自己更强大的锻炼。

显而易见,中国乒乓球队是世界乒坛的绝对“王者”。这些年来,针对他们而来的挑战一个接一个,比如:球拍的胶皮变化、小球变大球、禁止遮挡发球……这些规则之变当然是对我们“国球”的一种挑战,但乒乓健儿们却将其视为一种全方位的锻炼,见招拆招,不仅竞技水平迭代更新,始终立于不败之地,也使乒乓球比赛本身提高了观赏性,赢得了更多的爱好者。

还有被称为“篮球史上最强悍的统治者”的张伯伦。为了限制他的控球投篮,篮球比赛竟然修改了3处规则,如扩大3秒区等,后人谓之“张伯伦规则”。偏偏这位运动员毫不在乎地说:“他们无非是想再锻炼一下我的

挑战力。”他在28×15米的篮球场上创造的纪录,至今无人能挑战——单场拿下100分,单场砍下55个篮板,连续命中35个球……

还有一位叫霍恩的标枪运动员,挥臂一掷,将标枪投出了104.80米。距离之远,难免让人担心标枪飞到观众席。所以,国际田联马上修改规则,用技术手段限制了标枪的滑翔距离,从而使这一纪录成为“永久的世界纪录”。

有人夸霍恩是天纵之才,他的教练却更正道:霍恩的才能在于善于锻炼,明明是标枪运动员,却从未间断过跑步、跳高、跨越等项目的训练。正因为如此,他才能笑傲江湖,无人争锋。

艺高人胆大,胆大艺更高。老话里所说的胆,当然包括挑战精神。

有人夸霍恩是天纵之才,他的教练却更正道:霍恩的才能在于善于锻炼,明明是标枪运动员,却从未间断过跑步、跳高、跨越等项目的训练。正因为如此,他才能笑傲江湖,无人争锋。

艺高人胆大,胆大艺更高。老话里所说的胆,当然包括挑战精神。

艺高人胆大,胆大艺更高。老话里所说的胆,当然包括挑战精神。

艺高人胆大,胆大艺更高。老话里所说的胆,当然包括挑战精神。



近日,海军军医大学举办2023年军事体育运动会,通过比赛锤炼官兵体魄,强化团队协作精神。图为官兵进行武装泅渡项目比拼。 卜凡摄

# 军体赛场战味浓

王宏阳 孙 朕

## 军体擂台

秋日的鲁东大地,金色浸染。

第80集团军某旅第四届军事体育运动会激战正酣,百余名选手在田径、军体拳、投弹、武器操作等5大项17个小项上展开激烈角逐。军体运动会,不仅可以有效检验军体训练的效果,还是促进军体训练质量提升的有力抓手。此次军体运动会重点突出官兵参与度,并将竞赛项目融入战备训练中,进一步树立了练兵备战的鲜明导向。

气势如虹,青春似火。“49个,打破旅队纪录!”单杠卷身上赛场上,循着加油声,大家的目光投向了单杠上的一名二级上士。当他跳下单杠后,战友们纷纷向他竖起了大拇指。

这名二级上士叫王兴刚,这已是他连续4年参加军事体育运动会卷身上项目的比拼。今年在备战军体运动会期间,他每天完成规定的训练课后,晚上还要辅着一张报纸做力量训练,直到汗水把报纸浸透才肯罢休。有人问他,你体能成绩已经很优秀了,为什么还这么拼?“因为这次我想在军事体育运动会上夺冠。”他坚定地说。

田径场旁的器械训练场上,几根大绳笔直垂下,这是10米爬绳上的比武场地。这个项目是对选手力量、身体协调性和心理素质的综合考验。

随着一声哨响,参赛选手一跃而起,双脚在挽成“S”形的绳子上借力一蹬,双手顺势向上抓绳,“噌噌噌”地迅速往上攀升。选手们你追我赶,谁也不肯服输。49趟过后,只剩下中士胡家兴还在坚持。只见绳上的胡家兴脸涨

得通红,浑身都在使劲,手臂上青筋暴起……伴着战友的加油声,胡家兴的成绩最终定格在了50趟。获得冠军的同时,他也创造了该旅这一项目的新纪录。

在400米障碍赛场上,选手们跃深坑、飞矮墙、过云梯,动作行云流水,竞争十分激烈。“李霄,1分48秒21,第一名!”宣布成绩的那一刻,刚刚来到单位不久的新排长李霄,与战友们紧紧相拥。成绩虽然定格,努力仍在继续。谈

到下一步打算,李霄表示,这次军体运动会提升了大家对军体训练的热情,他将把自己军体训练的经验与战友们交流、分享,帮助更多战友超越自我,早日成为“军体达人”。

“忠诚、奉献、无畏、胜战!”整齐洪亮的战斗口号,在训练场上久久回荡。这场“硝烟味”十足的军体运动会,既检验了该旅的军体训练水平,又涌现了一批军体训练尖子。

得通红,浑身都在使劲,手臂上青筋暴起……伴着战友的加油声,胡家兴的成绩最终定格在了50趟。获得冠军的同时,他也创造了该旅这一项目的新纪录。

在400米障碍赛场上,选手们跃深坑、飞矮墙、过云梯,动作行云流水,竞争十分激烈。“李霄,1分48秒21,第一名!”宣布成绩的那一刻,刚刚来到单位不久的新排长李霄,与战友们紧紧相拥。成绩虽然定格,努力仍在继续。谈

到下一步打算,李霄表示,这次军体运动会提升了大家对军体训练的热情,他将把自己军体训练的经验与战友们交流、分享,帮助更多战友超越自我,早日成为“军体达人”。

“忠诚、奉献、无畏、胜战!”整齐洪亮的战斗口号,在训练场上久久回荡。这场“硝烟味”十足的军体运动会,既检验了该旅的军体训练水平,又涌现了一批军体训练尖子。

“忠诚、奉献、无畏、胜战!”整齐洪亮的战斗口号,在训练场上久久回荡。这场“硝烟味”十足的军体运动会,既检验了该旅的军体训练水平,又涌现了一批军体训练尖子。

“忠诚、奉献、无畏、胜战!”整齐洪亮的战斗口号,在训练场上久久回荡。这场“硝烟味”十足的军体运动会,既检验了该旅的军体训练水平,又涌现了一批军体训练尖子。

## 赛场拼搏,沙场报国

谭颜宇

## 短评

动以营生也,此浅言之也;动以卫国也,此大言之也……

这句话的意思是说:体育运动,说浅点,是为了维护身体健康;说重要点,是为了保家卫国。

“动以卫国”的思想,同样深植于红军部队。红军创建初期,就把体育列为部队教育和训练的内容。在红四方面军

第九次党代会的决议中,就将足球、武术等项目列为“士兵政治训练”的内容之一。在反“围剿”紧张战斗的间隙里,红军部队仍因地制宜地开展爬山、打野操等军事体育训练,保证官兵有一个强健的体魄,以适应残酷的战斗环境。

强身健体以保家卫国,并非中国的“专利”。古代的希腊,同样把锤炼强健的体魄视为“特殊的教育”。为“将身子打得更坚韧”,古希腊的孩子们赤着脚,夜里睡在芦草上,常在冰冷的河水里洗澡。成年后的男子一律编队、上操、过

集体生活,很多时间都在训练场上角斗、跳跃、拳击、赛跑、掷铁饼,把肌肉练得又强壮又结实。这正是古希腊军队强大的一个原因。

“夫兵者,国之卫也,非强悍有力者不胜其任。”要履行保卫祖国的神圣职责和光荣义务,就需要有强健的体魄和娴熟的技能。“身体是革命的本钱”“好的身体就是战斗力”“体能连着战斗力”……战争形态在改变,但军人锻造“强悍有力”的身体,以胜任未来作战需要,这一基本要求永远不会改变。