

今体育人物

黄燕芝

“00后”皮划艇激流全国新秀

●本报永安记者站 陈莉莉



5月18日至21日,2023亚洲皮划艇激流回旋青少年和U23锦标赛暨ICF积分公开赛在泰国芭提雅举行,永安籍运动员黄燕芝代表中国队出战,一举斩获了U23组银牌。

就在今年3月10日至12日,全国皮划艇激流回旋青少年锦标赛上,黄燕芝代表福建省参赛,经过激烈角逐,在23岁以下组

别比赛中拿下了女子单人划艇冠军。“在过‘逆水门’时出现了一点小失误,当时有点紧张,但我还是马上调整好状态,完成后面的赛程。”黄燕芝说。

出生于2001年的黄燕芝,11岁开始与皮划艇激流回旋运动结缘。

皮划艇激流回旋运动分为皮艇和划艇两个项目。黄燕芝“双管齐下”,经过刻苦训练,成为了全能型选手,在全国各个赛事中屡获佳绩。

2019年,在全国第二届青年运动会皮划艇激流回旋决赛中,黄燕芝一举斩获了甲组女子单人皮艇冠军、甲组女子单人划艇季军、甲组女子全能团体季军、甲组男女混合划艇冠军等多项荣誉。

这之后,黄燕芝开始专攻划艇项目。相比于皮艇,运动员坐在艇中,使用双叶桨作为动力,划艇则是双腿跪在艇中,使用单叶桨作为动力,对身体稳定性的要求更高。平日里,在辛苦的水上训练之余,黄燕芝还在体能教练的专业指导下,有针对性地进行体能、协调性、反应能力、核心功

能力等训练。

皮划艇激流回旋比赛在水流湍急的赛道进行,运动员必须用最短的时间、正确无误地穿越或绕过规定的“水门”障碍到达终点,以扣分少者为胜。不同地方的激流场地,由于水域不同,赛道的长度、宽度、弯道、水流状况等存在差异,比赛有很强的不确定性,不仅考验运动员的体能、耐力,还特别考验临场应变能力和分析能力。黄燕芝在一次次的比赛中提高了自己的实战水平。

“参加国内的比赛,我们一般会提前一两周或者一个月,到赛事所在的城市训练,提前熟悉适应比赛的激流场地。”黄燕芝说。

每一场比赛,无论大小,黄燕芝都认真对待,拼尽全力。在她看来,只有这样一步一步脚踏实地,全力以赴,才能拿到参加更高级别赛事的入场券,才有机会向更大的目标和梦想冲刺。

带着这份执着和努力,黄燕芝拿到了一张张亚洲乃至世界赛事的入场券。

2019年,黄燕芝代表中国队参加皮艇亚洲杯,获得U21女子组冠军。在2021年皮划艇激流回旋亚洲锦标赛上,她又激流勇进,发挥出色,成功夺下了女子单人划艇冠军,为国争光。

2022年,拿下当年全国皮划艇激流回旋比赛暨春季冠军赛女子单人划艇冠军后,黄燕芝前往捷克、波兰、法国等地,代表中国队出战皮划艇激流回旋世界杯和世锦赛。

目前,中国、日本的皮划艇激流回旋运动水平在亚洲处于领先地位,但此项运动在欧美国家历史悠久,有广泛的群众基础,亚洲国家与之相比,整体实力仍有不小差距。面对一个个欧洲强队,黄燕芝一边全力应战,一边抱着学习的心态,通过现场观摩、交流,向优秀选手取经。

一路走来,黄燕芝不畏激流,用手中的船桨,从永安一步步走向全国,迈出国门,划向了更广阔的舞台。这个“00后”女孩,未来可期。

(图由受访者提供)

今体育视窗

青少年体育面向哪里

●公兵 郭雅茹 杨帆

5月28日,全国体育运动学校联合会理事长韦迪在相关论坛上,以《我国青少年体育的现状与未来》为题进行了分享。他表示,当前青少年体育领域存在青少年的健康状况不佳、学校体育开展参差不齐、精英后备人才培养规模、质量难以保障等问题。不过,他也表示,政策的春风预示着体育的春天要来了。青少年体育的未来在于将体教融合的政策和要求落实到位。

面对现状

全国体育运动学校联合会致力于促进青少年健康成长和体育后备人才培养,搭建服务于各级各类体育运动学校、体育传统特色学校、体育俱乐部机构、省市青少年体育协会等的交流服务平台。

作为全国体育运动学校联合会理事长,韦迪认为,目前我国一些中小学生的健康状况不佳,“小胖墩”“小豆芽”等现象没有明显好转。

“我参加北京一所著名小学亲子运动会时了解到,当年小学生入学时的近视率已经超过21%。这些年发现心理疾患的检出率也随着年级的升高而增加。”韦迪说。

在韦迪看来,学校体育开展情况参差不齐,主要存在“体育教师缺编严重”“课标设计脱离时代”“三点半后课外活动流于形式”“掌握1-2项体育技能的要求无法落实”等问题。

在精英后备人才培养方面,全国各级各类体校由过去的5000多所减少到现在的2100所。三级训练网络的初级网,受编制等因素限制,现有的二级训练网络参训规模无法扩大,带来了训练质量难以提高等问题。

未来方向

即便在这种情况下,基于越来越多的政策利好,韦迪依然对中国青少年体育充满期待。

党的二十大报告中明确提出要“加强青少年体育工作”。新修订的《中华人民共和国体育法》提出“国家优先发展青少年和学校体育”。2020年,国家体育总局和教育部联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》。

韦迪认为,种种政策利好进一步提升了青少年体育工作的地位,明确了青少年体育改革的发展方向。韦迪说,“这些政策也为我们指出了新的工作目标、发展道路,关键看我们如何落实。”

如何利用好政策春风,将我国的青少年体育工作推向全新高度,韦迪给出了具体建议。

他认为,需要坚定不移地落实体教融合的政策和要求,学校需要体育人帮助解决体育赋能的问题;体育界需要学校帮助解决扩大基础训练规模问题。体教融合既是建设健康中国的需要,也是建设体育强国的必然。

具体到如何真正将体教融合落到实处,有专家强调核心的问题是自愿融合。体育人首先要做的就是把自己定位于做教育人的助手,学校也应该相信体育人有能力帮助学校解决体育赋能的问题。

今年,国家体育总局、中央机构编制委员会办公室、教育部、人力资源和社会保障部四部门联合出台了《关于在学校设置教练员岗位的实施意见》,部署学校教练员岗位设置工作。

这为体育人扎根学校体育提供了政策支持,教育部要求保证孩子们的户外活动,学校教练员岗位设置政策恰恰可以应用于此。

同时,教育部要求每个学生要掌握1-2项体育技能。如何才算真正掌握?这就需要体育人来制定标准。择机推动学校课余体育单项俱乐部建设,推动基础训练规模扩大,从而为竞技体育扩大选材面。

“打开‘围墙’的体校才能拥有未来。我们需要对社会力量和组织方式进行重组,对工作机制进行创新。”韦迪说。

今体育攻略

夏季健身有讲究

进入立夏,迎来夏天。许多人想减肥减脂,塑造更健康的身体曲线。夏季高温,热会使身体出汗,出汗是身体降温的一种方式,人体代谢加快,吃进去的食物也会更容易被消耗掉,从而使身体卡路里加速燃烧。在夏天,人体毛孔处于紧致状态,体重大的人减肥后皮肤会有些松弛,在夏天减肥成功会让皮肤很快收紧,还能够让自身最深层的脂肪充分燃烧。

夏季健身的高效燃脂方法,通过自重循环训练,让大家在短时间内进行全力、快速、爆发式训练,快速提高心率并且燃烧更多热量。“我们可以随时随地通过直拳出击、前爬俯撑、原地小碎步跑、深蹲接提踵、仰卧交替蹬车、侧向弓箭步、波比跳、坐姿转体等高效燃脂动作进行组合锻炼,每次5至6个动作,每个动作做10至20次,初学者1至2个循环;有经验者可以做到2至4个循环,每个动作持续30秒时间,动作间隔休息15秒。可根据自己年龄、身体状况对动作进行合理进阶,次数循序渐进。”

健身教练周月童说:“这种高强度锻炼会使身体对氧气的需求增加,制造缺氧状态,导致身体在恢复期间需要更多氧气,运动后过量耗氧。这也就是为什么相对于普通有氧训练和稳定状态锻炼,高强度锻炼将会帮助你燃烧更多脂肪和卡路里,加速代谢速率。在做完一整套锻炼后代谢率可以在48小时内获得提升,停止训练后,也依然在燃烧脂肪。”

夏季运动要注意适时、适量、适度。专家提醒,夏季运动室内室外都可,如果在户外运动的时间最好选择在清晨或者傍晚,这时候阳光不太强烈,可以避免紫外线对皮肤和身体造成损害,应尽量避开上午10时到下午4时前进行户外活动。另外,夏天因天气炎热,不能追求出大汗,如果运动量过大,流失大量汗液会使机体缺水严重,血容量减少,电解质失去平衡而导致中暑。而且人体有一定的承受度,如果超过这个度,就会出现体力透支,对身体不利。如果运动后睡一觉起来,仍会疲惫不堪,则应注意减轻运动强度。所以夏天运动要适量,一般以20至40分钟为宜,运动时可以有1-2次的休息,每次1分钟左右。避免过量出汗,运动时和运动后要及时补充水分。如果在空调房运动千万不要对着空调风吹,谨防感冒。

(来源:中国体育报)

今体育体讯

2023“三元足协杯”足球邀请赛闭幕

5月20日下午,2023年三元区全民健身运动会“三元足协杯”足球邀请赛在三化足球场闭幕。

本届赛事由三元区文体和旅游局主办,三明市足协指导,三元区足协承办,三元区白沙街道协办,三元、沙县两区和永安市共8支球队200名运动员参赛。最终,永安福牛联队获得冠军,三明学院教工队获得亚军,三明医学科技职业学院男子足球队获得季军。(源 足 摄)



尤溪第九届“元老杯”男子篮球赛举行

5月19日,2023年福建省全民健身运动会尤溪县第九届“元老杯”男子篮球赛总决赛,在县工人文化宫举行。本次比赛由尤溪县总工会主办,尤溪县文体和旅游局、尤溪县体育运动中心协办,尤溪县篮球协会承办,为期9天,共16支工会代表队报名参加。

三明市南华职校、尤溪一中、尤溪篮球协会代表队获得本次比赛前三名。

(本报尤溪记者站 罗 姬 通讯员 黄世在 摄影报道)

