

健康上高“动起来”

李 征 文/图

东京奥运会余温犹在,西安全运会的脚步越来越近,上高这个小县的群众运动热情愈发浓郁,大家纷纷投入健身运动中去。

数据显示,随着全民健身活动的有序开展,上高县经常锻炼的人口占35.6%,健身已成为越来越多的群众必不可少的生活方式。

打球十四年 赶走风湿病

快攻、快拉、推挤……况丽娟的动作干脆有力。随着一记大力扣杀,她又稳稳地拿到了一分。看不出况丽娟已经62岁,更看不出她曾经患有严重风湿疾病,几乎到了“瘫痪”无法起身的程度。

“那时候真的很可怕,就觉得手脚关节非常疼痛,坐在办公椅久了想起身都起不来。”况丽娟回忆起当年的情况。她住院了很长一段时间,被诊断为风湿疾病。躺在病床上的况丽娟每天都在想,自己才40多岁,不能就这么“瘫痪”了,必须找项运动让自己动起来。

“我选择了乒乓球,因为这个项目对年龄、体力、基础要求都不是很高。”况丽娟说,从2007年开始,她从简单的握拍等基本技术动作练起。坚持一两年后,况丽娟发现关节疼痛、难以直立等症状逐步缓解,于是她停服了药物。

身体越来越好,况丽娟对乒乓球的热情也越来越高,不仅向经验丰富的球友虚心讨教,还通过视频回放比赛录像研究专业队员的技战术。品尝到运动带来的健康和快乐,况丽娟还把爱人带进了球场,两人一起打球。“一年365天,我有330天在球场里打球,不管刮风下雨。”况丽娟擦了擦脸上的汗笑着说。

组建体育协会 组织单项比赛

健身气功是我国传统武术的一部分,通过调身、调息、调心的全面锻炼,达到强身健体的效果,深受群众喜爱。



上高县乒乓球协会会员在打球锻炼。

56岁的况快花就是坚持参与健身气功锻炼,身体状况好转的受益者。“看不出来吧,以前我只有78斤,太瘦了,精神状态也不好。”她患有心脏病,2009年有一次骑电动车时发病,差点从车上摔下来。当天,她在网上寻找对心脏有益的运动项目,先学跳了一段时间广场舞,但效果不明显,然后接触到健身气功。“各种运动项目效果都是因人而异,我的体质更适合‘慢运动’。自从练习气功后,心脏病发病间隔时间越来越长,我觉得自己找对了路。”况快花高兴地说。至今她坚持学习健身气功已经11年,期间心脏仅有一次感到不适,睡眠质量明显好转,体重也增长到93斤。

上高太极拳协会副会长丁文文多年练习太极拳,让他痛风的毛病也有了改善。丁文文表示,协会注册会员达数百人。

加强社会体育组织建设,满足各类群体活动需求,不断推进社会单项体育协会组织

向基层覆盖延伸,上高全面贯彻落实《全民健身条例》,把促进全民健身活动作为构建社会和谐的一项举措。近年来,上高发展单项体育协会20个,注册会员8560人,各单项体育协会组织队伍参加比赛,指导和承办全县各单项类活动。

据了解,为促进全民健身活动,近年来上高开展了丰富多彩的体育活动,并使用体彩公益金举行了太极拳、武术表演、气排球、乒乓球、羽毛球、象棋、围棋等形式多样的比赛。

完善体育设施 发展体育事业

深入开展全民健身,场地设施不能“缺席”。为向群众提供方便实用的体育场馆和设施,上高做了不少实事。

2020年12月验收的上高县体育馆,对贯彻落实和积极推动实施《全民健身计划》提供了保障。况丽娟打乒乓球的场地就在该馆副馆,目前副馆提供给乒乓球协会、羽毛球协会、气排球协会等单项体育协会使用。

上高县体育系统相关负责人表示,在疫情稳定的情况下,新建的上高县体育馆可在今年年底或明年年初对市民全面开放。此外,江西体彩公益金也为该馆提供了260余万元的体育健身器材和设备。“届时新建的上高体育馆将成为群众健身锻炼打卡的又一个网红场地。”这名负责人说。

据统计,“十三五”期间上高体育彩票公益金投入1500万元,新建了11人制足球场、3人制足球场、户外健身路径等多个全民健身体育场所。

为满足城乡居民的健身需求,上高逐步完善县、乡、村(社区)三级体育基础设施建设,新建农民体育健身工程,加大农村体育事业发展。2017至2020年,上高新建行政村室外篮球场49个,安装6件套室外健身器材133套,行政村体育场所设施覆盖率达87.3%,各行政村有2名以上社会体育指导员进行技术指导。

动起来,练起来,好日子过起来。丰富多彩的健身运动,改善了上高群众的身体素质,城乡居民幸福指数越来越高。

在卡塔尔世界杯亚洲区预选赛12强赛首战0:3不敌澳大利亚队后,中国男足将于北京时间9月7日23时在多哈迎战日本队。

这是时隔17年后,中日男足再次在亚洲最高水平比赛中交手。近年来两队在东亚杯等赛事中有过比赛记录,2019年李铁在正式上任国家队主教练前,曾以国家选拔队主帅身份带队在东亚杯首战1:2不敌日本队。但由于日本队历来不会在东亚杯派出旅欧的主力球员,因此比赛结果并不具有参考价值。上一次中日两队都尽遣主力出战的比赛,还要追溯到2004年亚洲杯决赛,日本队3:1获胜。

时移世易,沧海桑田。彼时还能在亚洲杯决赛一较高下的两队,17年间的发展态势差别很大。目前日本队内拥有近20名在欧洲联赛踢球的球员,世界排名第24位,高居亚洲第一。中国队则只有武磊一人在欧洲球队效力,世界排名第71位。

“这对球员来讲是一个机会,去挑战亚洲最强的球队。”李铁说,中国足球需要与强队交手,来检验球队能力,提高自身水平。

对于两队主教练而言,这都是一场身处“悬崖边缘”的比赛。首战完败澳大利亚队后,李铁的排兵布阵受到质疑,中国队迫切需要在后续比赛中展现出更好的比赛内容来扭转颓势。日本队首轮爆冷主场0:1不敌阿曼队,更是让日本队主教练森保一遭遇空前的信任危机。

首场比赛中,日本队内众多旅欧球员经历长途跋涉,状态并不理想。酒井宏树和长友佑都两名老将镇守的边路多次被阿曼队突破,球队整个攻击线表现平平。比赛时突降大雨,泥泞的场地也在客观上限制了日本队的进攻配合。

有日本媒体预测,在与中国队的比赛中,富安健洋将稳定日本队的右路防线,天才前锋久保建英和近来在苏超凯尔特人队状态火热的古桥亨梧可能会获得首发机会,守田英正将取代柴崎岳与远藤航、镰田大地搭档中场。可以预见的是,无论人员如何调整,求胜心切的日本队会从一开场就对中国队发起猛攻,争取尽快建立优势。

面对澳大利亚队时,中国队在开局阶段选择高位拼抢试图占据主动,但很快就被“袋鼠军团”利用高强度压迫和快速传接球击破。中国队缺少防守型后腰保护,使对手能够轻松通过中场,直接造成威胁。

日本队的进攻能力比澳大利亚队更胜一筹,国足应该吸取首场失利的教训,采取更加务实稳妥的比赛策略。阿曼队为中国队树立了一个很好的榜样——面对日本队采取稳守反击的策略,派专人盯防日本队组织核心镰田大地,对日本队中场进行围剿。进攻时快速通过中场,争取通过边路进攻向日本队的肋部空当发起攻击。

若遵循这一思路,中国队中场防守能力更强的池忠国、徐新等都有可能取代张稀哲,获得首发机会。蒋光太和张琳芃将大概率搭档中后卫,首战发挥不佳的于大宝将被王刚或高准翼取代。外界有声音呼吁国足采取五后卫防守,但李铁此前从未使用过这一阵型,在这样的关键比赛中临时启用的可能性不大。

面对强大的日本队,希望不管顺境或逆境,国足将士们都能展现出良好的战斗精神,通过积极的比赛态度,去尽可能争取一个好的比赛结果。(据新华社多哈9月6日电)

世预赛中国队对阵越南队比赛将在阿联酋沙迦举行

新华社吉隆坡9月6日电(王大伟)亚足联6日确认,2022年卡塔尔世界杯亚洲区预选赛12强赛B组第三轮中国队对阵越南队的比赛将于10月7日在阿联酋沙迦举行。

本场比赛为中国队主场,开球时间待定。亚足联表示,与正在进行的9月份的比赛情况类似,由于新冠疫情,中国足协在组织主场比赛上面临挑战,因此比赛移至中立场地举行。

世预赛12强赛中国队前两场比赛都安排在卡塔尔多哈举行,其中,9月2日进行的首轮比赛是澳大利亚队的主场,中国队以0:3不敌对手。即将于9月7日举行的第二轮比赛是中国队主场,对手是日本队。

本次12强赛,中国队与日本、澳大利亚、沙特阿拉伯、越南和阿曼队同分在B组。小组前两名将直接晋级世界杯决赛圈,第三名将获得参加附加赛的资格。

乒乓球大满贯得主丁宁宣布退役

据新华社北京9月6日电(记者岳冉冉)乒乓球大满贯得主丁宁6日在微博宣布退役,同时她表示自己将进入北京大学攻读体育专业硕士学位,开启学习生涯。

6日上午,丁宁发布了退役声明。“今天来北大报到啦!以后就是北大新生‘学习宁’了。学海无涯苦作舟,我会继续加油!未来希望继续为体育事业、为大家贡献自己的力量。人生有很多精彩,也会有无限可能。从今天开始,我的乒乓球运动员生涯就要画上句号了,未来,我要朝着新的梦想努力,去挑战新的可能。”



9月6日,广东队选手陈艺文(左)/欧阳钰在西安全运会女子团体双人3米跳板比赛中。最终,她们以214.71分的成绩获得第一名。新华社记者 薛宇舸摄

绿茵风云

▲9月5日,英格兰队球员林加德(前)在比赛中庆祝进球。当日,在2022年世界杯预选赛欧洲区小组赛I组比赛中,英格兰队主场以4:0战胜安道尔队。新华社/路透

►9月5日,巴西队和阿根廷队球员与巴西卫生监督局官员交涉。

2022年世界杯预选赛南美区巴西与阿根廷队的比赛,因4名球员入境巴西时没有如实填写防疫表格而被迫中途叫停。新华社/圣保罗通讯社

