

跳出自信 跳出健康

——我市跳绳运动方兴未艾



□本报记者 刘真 实习生 李开元

“要注意音乐与动作的配合,记住动作要领……”4月7日下午,位于裕华区的方兴路小学操场上,三十余名小学生手持跳绳,在教练的带领下,配合着音乐的节奏,正在进行跳绳节目练习。因为是一个跳绳节目排练,孩子们练习过程中,还融入了舞蹈和音乐元素,集体花式、两人一绳、个人花式……一个个精彩的动作,看得人眼花缭乱。

这是记者在方兴路小学跳绳特色课上见到的场面。教练陈宁向记者介

绍,方兴路小学今年年初开设了跳绳特色课,每周二和周五下午的跳绳课吸引了许多孩子参与。

在大多数人的认知中,跳绳,是一项几乎人人都会的基础运动,却很少有人了解,跳绳有着许多的技巧和花样。这项看似简单的运动,有着许许多多的门道。记者从市体育总会了解到,我市跳绳协会成立于2018年12月,虽然项目协会建设时间较短,但跳绳运动推广速度很快。随着跳绳运动快速推广,以及许多国际和国内高水平跳绳赛事的精彩花絮、集锦等内容的传播,都在颠覆着大众对跳绳运动的认知。特别是跳绳被广大中小学纳入体育课程,更进一步推动了跳绳如火如荼开展。

家住新华区的谢先生,每周都带读三年级的儿子去上一堂跳绳训练课,他告诉记者,孩子已经练了半年多,耐力

提高的很明显,而且对跳绳兴趣特别高,现在单摇可以每分钟跳200多个,并且还会好几个花式跳法。石家庄市跳绳协会会长张耀辉对记者说:“记得协会刚成立的时候,我们经常要面对大家的疑惑,‘跳绳还要学?跳绳还有这么多讲究’,近些年,随着我们的大力推动,以及跳绳的科学训练方法得到比较全面的传播,人们对跳绳的认识越来越丰富,越来越立体。”

张耀辉介绍:“在各项体育运动中,跳绳既是一项基础运动,又是一个能展示人综合素质的项目。目前,拳击、篮球、橄榄球等许多运动项目,把跳绳作为基础技术。跳绳训练,大部分内容是耐力、平衡性和柔韧性的训练,跳只是其中的一部分。而且跳绳有自己独特的优势,全年龄参与、极方便开展、观赏性强,最近几年,跳绳在省会开展得可以说如火如荼。协会成立后举办的第一届‘庄里绳王’跳绳大赛,参赛选手200多

人,到第三届时就已达到近千人。今年5月,第四届‘庄里绳王’即将开赛,预计参赛人数还会增加。”

记者采访中了解到,跳绳运动参与群体广泛,市跳绳协会在“庄里绳王”成功举办的基础上,正在酝酿专门面向中小学生的青少年跳绳赛事。

不过伴随着跳绳越来越热,项目推广也遇到了师资紧缺的短板。对此,张耀辉表示,“跳绳虽然入门很容易,但达到一定水平却很难,特别是许多技术动作要长时间反复练习才能掌握。跳绳教练的培养周期比较长。目前石家庄市跳绳教练的缺口非常大,远远满足不了社会需求。输送更多的教练员,也是跳绳协会非常紧迫的任务。我们通过与省会高校的体育学院合作,建立高校跳绳社团等办法,扩大跳绳师资培养的选材基数,预计经过两到三年的努力,能够有一批优秀教练员加入到跳绳的推广教学队伍中。”

中国足协发布 2023 赛季赛程

中甲联赛将于 4 月 22 日打响

本报讯(记者 刘真)日前,中国足协对外发布公告,正式确定了2023赛季中超、中甲以及中乙联赛赛程,并公布了三级联赛的开赛与结束时间。时隔三年后,中国足球联赛全面回归主客场制,石家庄也将再次迎来职业联赛的火爆场面。

根据中国足协发布的公告,2023赛季中超、中甲、中乙联赛参赛球队各为16支。在赛程安排方面,中超于4月15日开幕,11月4日结束;中甲4月22日开幕,11月5日结束;中乙4月29日开幕,10月22日结束。足协杯则将于5月17日开赛,决赛计划在11月25日结束。

中国足协也同时公布了2023赛季中超的具体赛程,由于本赛季中超较以往主客场制的开赛时间晚了一个月左右,加上要给国家队备战年底的亚洲杯留出时间,因此中超一周双赛频率明显增加,整个赛季将共有6轮比赛会在周中进行。

目前,中国足协尚未公布中甲、中乙的详细赛程,但球迷期盼许久的主场氛围,回归也已进入倒计时。上周,备战中甲联赛的石家庄功夫队,在天津结束赛季前最后一场热身赛后已放假。本周,他们将在石家庄重新集合,并根据具体赛程安排赛季开赛前的备战。

全国健身秧歌大赛下月举行

本报讯(记者 刘真)4月7日,国家体育总局社会体育指导中心发布官方消息,2023年全国健身秧歌大赛(河北·石家庄站),将于5月18日至21日在石家庄市井陘县全民健身中心广场举行。

全国健身秧歌大赛由国家体育总局社会体育指导中心、全民健身活动推广与指导委员会主办,石家庄站比赛由全国健身秧歌(鼓)推广委员会、石家庄市体育局等承办。比赛设置自选套路、规定套路两个大项,其中自选套路项目由各参赛队自行创作或自编一套健身秧歌,规定套路项目为全国健身秧歌规定套路(第五套至第八套任选其一)。

健身秧歌是一种集健身、竞技、娱乐、观赏于一体的团队展示性大众体育健身项目,具有浓郁的中国传统特色。国家体育总局社会体育指导中心从2000年开始在全国推广健身秧歌,在继承优秀传统秧歌的基础上,对其进行了体育化的创造性转化和创新性发展,目前已推出共八套健身秧歌规定套路。



拉齐奥胜尤文图斯

4月8日,在2022-2023赛季意大利足球甲级联赛第29轮比赛中,拉齐奥队主场以2比1战胜尤文图斯队。图为尤文图斯队球员迪马利亚(右)与拉齐奥队球员希萨伊在比赛中拼抢。新华社发

2023 国象世界冠军赛

丁立人首局战和

新华社北京4月9日电 国际棋联消息,2023国际棋联国际象棋世界冠军赛9日在哈萨克斯坦首都阿斯塔纳开战,首局比赛中中国棋手丁立人执黑后手与俄罗斯棋手涅波姆尼亚奇握手言和。

比赛在当地时间下午3点打响,双方在西班牙开局中展开战斗,涅波在第六回合选择了一个近来不太常见的变化。第15回合白方用马兑掉黑方的黑格象之后,局面稍稍主动一些。

第25回合,丁立人走出了c6的疑问手,给了白棋入侵后翼的机会。与此同时,丁立人还面临时间紧张的压力。不过,在局面和时间上占据双重优势的涅波有些急于求成,放弃了带着多兵的优势进入残局的机会,而丁立人在第31回合走出h5的强手。第一时限结束的时候,局面重新回到均势。进入第二时限之后,双方继续战斗至第49回合握手言和。

中国男队教练徐俊表示,这盘棋涅波的布局策略取得了一定的效果。在形势不利的时候,丁立人找到了比较精确的防守办法,这对整个比赛而言是一个好兆头。

2023国象世界冠军赛是国际棋联本年度最重要的赛事。由于现任世界冠军、挪威棋手卡尔森放弃卫冕,新一届世界冠军将在2022世界冠军候选人赛冠军得主涅波姆尼亚奇和丁立人之间产生。这也是中国男子国际象棋手第一次有机会冲击世界冠军宝座。

本次比赛进行14盘慢棋对抗,先得7.5分者获胜。如果14盘慢棋打成平手,双方将通过快棋加赛决出优胜者。比赛总奖金为200万欧元。冠军得主将获得120万欧元,亚军为80万欧元。

中国攀岩联赛揭幕



4月9日,在湖北武汉举行的2023中国攀岩联赛揭幕战女子两项全能决赛中,贵州选手韦雅丽获得冠军,贵州选手吴春花、广东选手陈卓莹分获亚军和季军。图为陈卓莹在两项全能决赛(攀岩)项目比赛中。新华社发

电影《龙马精神》热映中

成龙赤兔勇闯片场守护彼此

本报讯(记者 刘真)日前,由杨子编剧、执导,成龙、刘浩存、郭麒麟领衔主演的电影《龙马精神》正式热映中。

《龙马精神》是杨子导演继《宠爱》之后的全新作品,导演在拍过一众“萌宠”后,选择将目光聚焦到了体型更大的马身上,并加入了成龙电影中经典的动作、喜剧等元素,让成龙与赤兔组成了“一人一马”的特别搭档。

电影中,成龙饰演的老罗“花式练马”,一心想培养赤兔成为龙虎武者,并和赤兔一起在片场不断冒险,完成各种高难度的动作戏。而老罗和赤兔家人般的彼此守护,也让不少观众收获了满满感动,击中了大家的泪点。“没想到马的动作可以这么丰富,情感可以这么炙热,这匹马的情感表达太出乎意料了。”

成龙此次本色出演一位龙虎武者,再现了武行背后不为人知的伤痛和坚守。不少观众直言看到了平行世界的成龙,“看的时候无限感动,这个角色交给成龙来演绎,多了很多的真实和信任。”

据悉,电影中不光有成龙和赤兔“一人一马”的全新搭档,还有刘浩存、郭麒麟作为家人对赤兔的共同守护。同时,容祖儿、于荣光、安志杰、小沈阳、郎月婷等一众实力派演员的加入,也让这个故事变得更加精彩。

开心麻花《超能一家人》定档

奇幻喜剧新组合 主打一个反套路

本报讯(记者 刘真)日前,由宋阳执导,艾伦、沈腾主演的开心麻花奇幻喜剧电影《超能一家人》曝光“快乐回来了”版定档预告及海报,正式宣布7月21日暑期档上映。

预告中,艾伦摇醒沉睡的家人,宣告超能一家的正式回归。又美又燃的烟花大战让人眼前一亮,“反派”沈腾对艾伦“我还能再相信你一次吗”的委屈质问,令人忍俊不禁。电影中,以艾伦为首的超能一家人将与沈腾展开怎样斗智斗勇的欢乐对决,让人充满期待。

电影《超能一家人》讲述了郑前

新开发的APP被狡猾又诚实的反派乞乞科夫觊觎。幸好郑前一家意外获得了超能力,姐姐会飞天,爸爸能隐身,妹妹力大无穷……郑前本指望家人出手帮忙,一家人却常常出糗帮倒忙。

作为开心麻花首部奇幻喜剧电影,该片经历国内外辗转多地取景,长达170余天的拍摄,全片超1700个特效镜头。冰天雪地的喀西契克市童话感与异域感十足,精彩的超能力大战热血又欢乐。艾伦与沈腾的再度合作,开心麻花的全新尝试,奇幻与喜剧的新鲜碰撞,种种都让人倍感期待。

中国篮球名人堂入堂仪式在天津举办

穆铁柱胡卫东刘玉栋王治郅等入选

新华社天津4月9日电 9日,2022年中国篮球名人堂入堂仪式在天津举行,15位“特别致敬人物”、9位举荐人堂人物以及优秀集体——“新中国篮球运动杰出贡献奖(五十杰)”荣誉人名录成员。

入堂仪式在中国现存最早的室内篮球馆之一,天津青年会南开区东马路会所旧址举行,中国篮球名宿、各界代表共七十多位嘉宾共同见证了中国篮球史上这一里程碑式事件。

入堂仪式上,张伯苓等15位对中国篮球有杰出贡献的人士以“特别致敬人物”入堂,其中张长禄、程世春和杨伯镛三位老前辈通过视频送出寄语。

仪式现场,宋晓波、蒋兴权等举荐人堂人物接受了象征中国篮球至高荣誉的名人徽章,并分别讲述了对自己影响深远的篮球故事,分享了热爱、奋斗与传承的心路历程。

优秀集体——“新中国篮球运动杰出贡献奖

(五十杰)”获奖成员代表吴忻水、黄频捷、郭永林、张力军、匡鲁彬、王菲、王芳、李昕与多位已故名人名录成员家属代表也应邀出席了本次入堂仪式。

国家体育总局副局长刘国永通过视频方式向本次入堂仪式活动的举办表达了祝贺和期望,他表示:“中国篮球名人堂项目是弘扬篮球文化,建设篮球人精神家园的重要举措,也为项目文化建设带了个好头。”

中国篮协主席姚明出席活动,并与到场嘉宾共同参观了《中国篮球的早期发展——从天津走向奥运》主题展览。

仪式最后,“五十杰”代表吴忻水和黄频捷从姚明手中接过了“优秀集体”奖杯,吴忻水说:“我衷心地希望并且相信,我们中国篮球能够源源不断地涌现更多‘五十杰’,让中国篮球精神薪火相传,生生不息。”

据中国篮协介绍,此次中国篮球名人堂举荐活动由提名、推举和终审三个阶段构成。经过提名委员会100家篮球机构、推举委员会500位现役运动员、退役运动员、教练员、裁判员、媒体人等篮球领域从业者代表的先后提名和推举,在近600位获得被举荐资格的中国篮球人中产生了16人的推举名单,并由终审委员会确定了最终的9人人堂名单。根据相关评选规程,包括姚明、宫鲁鸣在内的现任中国篮协领导成员不在提名名单之列。

9名举荐人堂人物为:穆铁柱、胡卫东、刘玉栋、王治郅(男运动员);宋晓波、丛学娣、郑海霞(女运动员);蒋兴权、许利民(教练员)。

15名“特别致敬人物”为:张伯苓、舒鸿、董守义、宋君复、唐宝堃、牟作云、张子沛、张长禄、余邦基、杨福鹿、程世春、陈文彬、白金申、钱澄海、杨伯镛。

WTT 新乡冠军赛

陈梦晋级十六强



4月9日,在河南新乡举行的世界乒乓球职业大联盟(WTT)新乡冠军赛女单首轮比赛中,中国选手陈梦以3比0战胜韩国选手田志希,晋级十六强。图为陈梦在比赛中回球。新华社发