



陈仓路小学足球队在市区团结运动公园足球场训练

## 金台区校园足球负责人杨斌： 青少年足球发生巨大变化

本报记者 巨侃

十年前,市区团结运动公园还是一片荒草滩;十年前,卧龙寺小学的学生还在校园的沙地上踢球……砥砺十年,奋进十年,金台区青少年足球发生了哪些变化?10月23日,记者采访了金台区校园足球负责人杨斌,听他讲述发生的五个变化。

### 校园足球“多点开花”

作为我市青少年足球的一名基层工作者,杨斌这么多年来一直从事校园足球工作。他认为,十年来,国家对青少年足球的顶层设计不断加强,青少年足球建设性的文件不断出台,推动金台区青少年足球工作全面发展。该区青少年足球发生的第一个变化是校园足球发展这方面动作很大。2018年,教育部在全国试点命名县区级校园足球“满天星”足球训练营,金台区成为全国首批、全省唯一命名的“满天星”训练营县区。经过两年多的发展,金台区围绕“满天星”训练营参与活动的学校共有34所,其中幼儿园4所、小学18所、初中8所、高中4所,分布在校园足球联赛所设置的8个组别

### 设施配备越来越好

“十年来,一个显著的变化是青少年足球设施配备越来越好!”杨斌说,每年区上会给校园足球学校配备不少训练器材、装备。还有就是场地的建设,现在五人制和八人制足球场基本已经覆盖了所有的学校,部分学校也建成了11人制标准足球场。社会足球场也不断增加,比如先后建成的以足球运动为主题的团结运动公园、斗鸡足球场,这些场地给青少年足球训练带来极大便利。

### 教练培训力度加大

国家对足球专职教练员

和体育老师的培训力度越来越大,这是杨斌近十年感受到的一个变化。

“主要就是培训学校体育老师和专职足球教练员,是国家层面培训,而且都是免费的。”杨斌介绍说,以金台区为例,经过培训,有中国足协C级资质的教练员为3人,D级的为30多人,基本上分布在各个足球特色学校里。另外,近几年国家的投入不断增大,给基层还配备了不少高水平的外籍教练员。像“满天星”训练营这个项目,就聘请外教,主要负责提高全区“土教练”的带队能力和训练水平。

### 赛事体系不断完善

杨斌说,十年来,金台区青少年足球赛事体系不断完善,比赛越来越多了。

2019年金台区构建了足球四级竞赛体系,从幼儿园开始,就有相应的一些活动。所谓四级竞赛体系,从平台设计上讲,幼儿园以培养幼儿的足球

兴趣为主,小学注重足球运动的普及,初中开始系统提高学生的足球运动水平,到高中就进行专业培养。目前该区学校有班级联赛,还有校级联赛、全区足球联赛、精英赛,学生还参加市上比赛、省上比赛乃至全国比赛。

### 踢好球也能上名校

“第五个变化是教育部、国家体育总局打通了足球特长生上学通道,他们也能上名牌大学。”杨斌说,教体融合,为足球特长生打通了升学通道,通过比赛获得一级运动员或者二级运动员称号的学生,可以享受相关升学扶持政策,以高水平运动员身份进入高校,金台区每年都有这样的案例。很多孩子进入名牌高校,就是凭足球特长生+文化课成绩进入的。这说明,国家对青少年足球发展高度重视,政策上不断扶持,有志于足球项目的孩子,能更多地从中受益!

## 非凡十年 变化就在我身边 之四十四

记者从市国民体质监测中心获悉,为全面增强居民科学健身意识,推动全民健身运动广泛开展,市体育局从10月26日开始,在全市开展国民体质免费监测活动。

体质监测有哪些测试项目?能给市民带来哪些好处?它和我们所做的体检一样吗?就市民关心的问题,记者于10月27日采访了市国民体质监测中心工作人员张炜。

张炜介绍说,国民体质监测是一项由国家主导推出的全民健康公益活动,它主要通过一些器材的使用,监测测试者的身高、体重、肺活量、台阶试验、握力、坐位体前屈、反应力、闭眼单脚站立等指标、参数,从而获得一份健康评价报告,并由专业人员提供运动建议和指导。

“比方说,通过体质指标测试,你的体重是否超过正常

## 国民体质免费监测 欢迎市民踊跃参与

本报记者 巨侃

标准,热量摄入是否过剩,心肺功能是否强大,肌肉质量怎样,韧带伸展性如何……报告会给出答案,并由专业人士就你的体质提出适合你的运动方式,指导你怎么样锻炼,锻炼的细节和注意事项都会指出来供你参考,可谓体贴入微!”张炜说。

记者了解到,所谓的体质监测是对人体的形态、机能和身体素质进行测试,并对受测者体质的健康状况给出客观的评价,给出运动处方,指导其科学参加体育锻炼,不断提高身体素质。从宏观上说,开展国

民体质测定与监测,能为全民健身计划的实施提供科学依据,科学地指导国民开展体育锻炼,不断增强国民体质。

国民体质监测和医院的体检一样吗?张炜说:“医疗体检的目的主要是帮助人们了解自身是否患有某种疾病。体质监测的目的在于帮助受测者了解自己的身体素质状况的总体结果和总体评价,健康水平和疾病倾向,从而通过非医疗性的干预措施(运动和营养)来提高自身体质水平和抗疾病能力。”张炜指出,虽然国民体质监测不能检查和诊

断疾病,但在预防身体疾病,提高身体素质等方面有着重大的意义。

“认为没有疾病就没必要来做监测,这是一种比较滞后的健康观念。对待健康问题,应该做到‘防患于未然’。”张炜呼吁,广大市民消除对国民体质监测的一些误读,拿出热情,积极参与到体质监测中来。

据了解,全市国民体质免费监测活动面向年龄在20-69周岁市民,监测时间为10月26日-11月30日(周末除外)。监测地点在宝鸡市体育馆二楼市国民体质监测中心。凡监测体质结果优秀、良好者还有奖品。请参加监测人员严格遵守疫情防控规定,全程佩戴口罩,着适宜运动服装,携带有效身份证件,扫码测温后进入监测中心有序监测。

## 游泳教练林菲： 扩大社会选材面

本报记者 巨侃



十七届省运会,宝鸡青少年游泳军团拿了9块金牌,团体总分位居全省第三名,基本完成了赛前既定任务。十八届省运会新周期开始,承担竞技比赛任务的宝鸡市游泳学校接连开了三次研讨会,教练就如何备战省运会提出自己的意见和建议。宝鸡泳校教练林菲认为,要学习先进地市,扩大社会选材面;同时要引进优秀教练员充实师资力量。

这次省运会,西安队可谓兵强马壮,游泳各个项目报名都报满,金牌拿了159块,远远超过别的地市代表队,这给林菲触动很大。林菲说,西安队以前没那么厉害,这届省运会是咋起来的?据他从西安市游泳中心了解,西安这几年借鉴了浙江省以俱乐部为主的月赛、季赛、年终总决赛选材模式,不像其他地市靠泳校一家、两三个教练搞游泳竞技运动,而是联合社会力量办游泳

项目,这比较适合游泳运动大众性的特点。林菲说:“他山之石,可以攻玉。我们应该学习先进地市,想方设法扩大社会选材面。”他建议尽快在全市举办俱乐部联赛、校园游泳联赛等比赛。据了解,近期利用周末,泳校分别在市游泳跳水馆和市体育场进行了水上、陆上测试,参与测试人员数百名。新招队员50人,由泳校校长抓新生训练。下一步为贯彻体校领导提出的游泳项目“省队市办、市队县办”要求,计划下到县区,利用全市俱乐部力量选材。

近期,针对走训项目孩子们的作息特点,泳校调整以前的固定训练时间为下午、晚上两个时间段展开训练。林菲对此做法予以肯定。同时他说,对于泳校教练较少、训练队员较多问题,要引进优秀教练员充实师资力量,将梯队和重点班分开训练,把泳校场地让给梯队,重点班则在市游泳跳水馆训练。另外林菲谈到,这次省运会很多能达到一级的队员没达一级,原因是孩子们对榆林当地水土不适,一定程度上影响了成绩发挥。据他了解,有的地市提前进行了适应性训练。他建议宝鸡游泳教练还是要多走出去学习、交流。

## 积极备战十八届省运会 宝鸡体校部分专项教练员专访(五)

## 跳水世界杯 中国队八金完美收官



在2022年跳水世界杯男子10米台决赛中夺得冠军的中国选手杨健在颁奖仪式上。

2022国际泳联跳水世界杯近日在德国柏林欧罗巴体育公园跳水馆结束全部比赛,中国“梦之队”在最后一个比赛日再添两金两银,在参赛的八个项目中包揽全部金牌,完美收官。

最后一个比赛日首先进行的女子单人3米板决赛中,世锦赛该项目铜牌得主昌雅妮一路领先,最终以363.75分夺冠。世锦赛该项目冠军陈艺文以346.95分获得亚军。日本选手三上纱也可位居第三。

昌雅妮赛后说:“前三跳还挺满意,专注动作和技术,平时训练积累了很大信心,有勇气果断地做动作。后两跳有些瑕疵,今天并没有很高水平地完成动作,只是有一个比较好的结果而已。”

男子单人10米台决赛中,今年世锦赛金牌得主杨健以537.70分夺金。世锦赛铜牌得主杨昊以472.20分收获银牌,美国选手洛斯基亚沃名列第三。

杨健赛后表示,由于膝盖有伤,不得不调整动作难度和顺序。以往保持整套高难度动作,降低难度参赛也面临一些挑战。

“这套动作对我来说有些简单,降低难度参赛,也缺少经验。因为膝盖有伤,现在有一些是过渡动作,等膝盖伤好了,可能会恢复其他难度动作。”杨健说,“跑台动作对膝盖影响很大,我不想前三跳动作对后面产生影响,所以调整了顺序,今天还有两三个动作没有把训练水平发挥出来。”

(据新华社)

## 市泳校运动员训练用上新型骨传导耳机—— 声音清晰还防水

10月24日下午4时,宝鸡市泳校备战十八届省运会的运动员开始新周期训练啦!你瞧,队员们用上了新型骨传导耳机。据了解,这种耳机能通过骨骼传递声音,传递距离远,声音清晰,还防水。训练

时,教练通过配套的对讲机,对水中的队员发出训练指令,队员通过耳机接收,按指令做动作。教练员和运动员都说,这个装备很实用,特别适合水下训练使用。

本报记者 巨侃 摄

