

郑钦文当选国际女子职业网联 2022 年度最佳新人

脚踏实地 朝着梦想勇敢进发

眼下,20岁的中国网球选手郑钦文在澳大利亚展开2023赛季的征程。2022年,在她的第一个完整成人赛季中,郑钦文不仅在四大满贯赛事女单比赛中都闯过了首轮,世界排名更是从第143位提升到第25位,成为世界女子网坛最引人关注的年轻运动员之一,被国际女子职业网联(WTA)评选为2022年度最佳新人。

冬训中,郑钦文对自己提出了更高要求,她对新赛季的目标也更加明确,“希望闯入世界前十,在大满贯赛事中有更大突破。”

“我告诉自己更要勇敢迎接挑战”

2022赛季,郑钦文在女单赛场交出了一份亮眼的成绩单:年终排名第25位、总战绩38胜18负,获得东京500赛亚军、法网闯入十六强、两次战胜世界排名前五球员、6次战胜大满贯赛事冠军球员……

“虽然在有些比赛中没有发挥出最佳水准,但还是通过比赛提高了技术,积累了经验。”被问起2022赛季印象最深刻的比赛,郑钦文提到了几次失利,尤其是在印第安维尔斯皇冠赛上负于大满贯赛事冠军科贝尔,郑钦文在决胜盘4:1领先时被对手追上,最终输掉了比赛。失利的滋味虽然苦涩,却也磨练了她的心理素质。

2022年法网女单比赛,当时世界排名第74位的郑钦文在第二轮战胜了前赛会冠军、罗马尼亚名将哈勒普,这让她信心大增。第四轮面对世界排名第一的波兰选手斯瓦泰克,她敢打敢拼先下一盘,决胜盘为了加强移动,郑钦文毅然拆掉腿部绷带,一往无前的气势让无数球迷感动。

永不放弃,全力以赴,年轻的郑钦文在赛场上给球迷留下了深刻印象。本赛季两次负于斯瓦泰克,郑钦文认为差距更多是在经验上,“新赛季希望在与强手的较量中取得更大突破,努力战胜她们,我对自己有信心。”

核心阅读

从2019年底的第649位,到2020年底的第324位,2021年底的第143位,再到2022年底的第25位,郑钦文在追逐梦想的过程中不断刷新世界排名。新赛季,郑钦文对自己提出了更高要求,希望在与强手的较量中取得更大突破。

苦练新技术,通过比赛不断积累经验,郑钦文成长迅速。2022年温网女单比赛,郑钦文第一轮就战胜了大满贯赛事冠军、美国选手斯蒂文斯。尽管她在第三轮负于最后的冠军、哈萨克斯坦球员莱巴金娜,但郑钦文认为收获很大:“从红土赛场转换到草地赛场确实有些不适应,我告诉自己更要勇敢迎接挑战。”郑钦文渴望把短板一一补齐。

“经历得越多,心态也就越平和”

2002年,郑钦文出生于湖北十堰。她6岁开始学习网球,很快展现了不俗的运动能力。2019年,她在法网和美网青年组女单比赛中闯入四强,青少年时期的最高世界排名为第六。

郑钦文的梦想是成为大满贯赛事冠军,“对青少年球员来说,梦想一定要远大,之后扎扎实实做好每一天,在训练中不断进步,相信一切水到渠成。”郑钦文感慨,她在2022年的突破并非偶然,而是长期积累而来。

从2019年底的第649位,到2020年底的第324位,2021年底的第143位,再到2022年底的第25位,郑钦文在追逐梦想的过程中不断刷新世界排名。经历伤病的考验,甩掉失利的沮丧,她追梦的脚步从未停歇。“年轻人就要勇敢闯荡,为梦想去奋斗!”

“自信来源于每一天的艰苦训练。”虽然一直对自己有信心,郑钦文也坦言成绩的支撑让她更有底气。追梦路上总是伴随着困难和挫折,跨出一道坎,就会拥有更强大的心理。2022赛季开始时,郑钦文经历了比较大的心理波动,“还记得澳网第二轮比赛时,我特别紧张。经历得越多,心态也就越平和。”现在,郑钦文对胜负都能坦然接受,赛后会和教练团队翻看比赛录像,探讨哪些地方可以做得更好。“这也是一种进步。”郑钦文说。

失利并不可怕,只要正确面对,耐心总结,都会化作成长的养分。高手对决,差距往往就在关键球的处理上。“要在几秒,甚至零点几秒内做出正确选择。”郑钦文表示,自己会继续提高关键球的处理能力。

“我要从细节做起,让自己更强大”

无论赛场内外,郑钦文都努力表现得自信从容。在2022赛季世界女子网坛的技术统计中,郑钦文是一发成功率最高的球员。“我的发球、正手以及场上的移动都不错,比赛中体能储备以及体力分配也较为稳定。”郑钦文很清楚自己的优势,但她同时也深刻认识到自己的不足,“比赛时的心态还是不太稳定,这需要在训练和比赛中慢慢改进。”

冬训期间,郑钦文每天要分别进行两次体能和有球训练,“希望发球和移动都能更快一点,提高一发的球速和二发的稳定性。”为了让她技术更完善,郑钦文团队中还增加了一名新的技术教练,针对郑钦文的技术短板进行指导和纠正。“我要从细节做起,让自己更强大。”

自信的谈吐、犀利的球风,郑钦文在赛场内外尽展青春风采;勇往直前,果敢挥拍,郑钦文渴望写下更动人的青春故事。(人民日报)

体坛观澜

面向明天,将新发展理念融入体育对外开放的步伐,为世界体坛持续贡献力量、增光添彩,中国体育必将续写新的辉煌

新年伊始,“北京2022冰墩墩虎年特别版系列”发售并广受消费者好评,“一墩难求”的场景将人们的记忆拉回北京冬奥会。那时,北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”是各代表团运动员争相购买的物品,也成为一届“真正无与伦比”的冬奥盛会的名片之一。

党的十八大以来,我国体育对外交往日趋活跃,交流与合作不断深化,在国际体坛的影响力显著提升。

党的二十大报告提出加快建设体育强国。行进在新时代新征程上,以体育为桥梁展示国家形象、推动文明互鉴、共建和谐世界,将打开更富活力的图景。进一步扩大体育领域的“朋友圈”,以更开放包容的心态深度融入全球体育发展大潮,在学习借鉴中不断壮大自己,理应成为体育对外开放交往的应有之义。

体育舞台不只有争金夺银,更是我国改革开放伟大进程、体育事业高质量发展的全方位展示。北京冬奥会、冬残奥会从筹办到举办,让世界看到一个“言必信、行必果”的中国,赢得了“树立奥运新标杆”的国际赞誉。这幅惠及长远的冰雪画卷,开启了全球冰雪运动新时代,为世界奥林匹克运动发展贡献了中国智慧、中国力量。

从追赶者到引领者,中国体育在国际体育事务中发挥的作用愈加凸显。主动参与国际体育事务,彰显大国责任与担当,广泛开展双边体育交流,与更多国家和地区建立体育友好关系,体育这条纽带将中国与世界拉得更近。

新的一年,杭州亚运会和成都大运会将举办,中国将再次以东道主的身份吸引世界的目光,点燃亿万国人的激情。一场场精彩比赛如同一个个窗口,多角度展现新时代中国蓬勃向上的发展势头。抓住新契机,通过体育讲好中国故事、传播好中国声音,将为推动体育强国建设注入一股清流。

从“同一个世界,同一个梦想”到“一起向未来”,中国体育与世界双向奔赴,留下无数动人故事。面向明天,将新发展理念融入体育对外开放交往的步伐,为世界体坛持续贡献力量、增光添彩,中国体育必将续写新的辉煌。(人民日报)

为世界体坛添彩 新时代新征程加快建设体育强国的思考

冬季运动要注意什么?

运动前充分热身,避免拉伤、扭伤

随着天气转凉,进行户外锻炼时,要做好充分的热身活动。由于冬季气温低,韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤,例如肌肉拉伤、关节扭伤等,所以,冬季运动前,可以通过慢跑、徒手操、轻器械等热身练习,使身体发热、微微出汗后再进行运动。其次,运动量应该由小到大,让机体适应后再加大运动量。

冬季运动避开早晚,小心引发感冒

冬季运动,尽量在阳光出来之后进行,尤其是患有心血管疾病以及呼吸道疾病的人群,运动应该选择日光充足的白天,避免早晚寒冷诱发疾病。

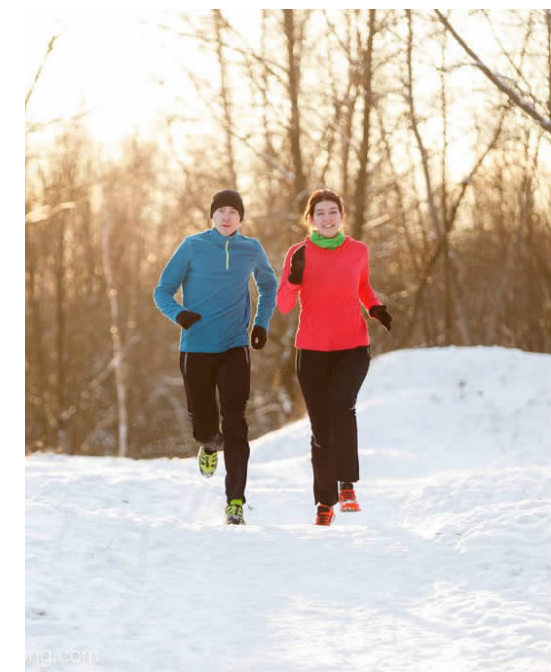
冬季适合做哪些运动

冬季运动以轻缓的太极拳、八段锦、散步、慢跑为宜,避免剧烈运动,运动之后要及时穿上衣服,避免着凉感冒。

室内运动注意通风,谨防头晕缺氧

冬季,大家习惯关窗避寒,但是,在空气不流通的环境中运动容易出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象,专家介绍,人在安静的状态下,每小时约呼出20多升二氧化碳,因此,在室内锻炼时,一定要保持室内空气流通。此外,风沙、雨雪或过冷天气,尽量避免户外锻炼。

(学习强国)



世界冠军登榜 激励队伍再出发



升国旗、奏国歌,从小队员手中接过鲜花,将自己的照片挂到世界冠军墙上,这是每一名进入国家体操队的运动员所追求的目标。以登榜仪式开启冬训,以榜样激励年轻队员,是体操队坚持的传统,也是备战奥运会的制胜法宝。

上周末,利物浦世锦赛冠军杨家兴享受到了这份荣耀,成为国家体操队第82位世界冠军。“登榜有点激动,但最激动的还是世锦赛夺冠的时候,那时候就想着,我也终于能上‘墙’了,感觉像是做梦一样。”迈入2023年,杨家兴有了更高的追求,“目前的难度储备还不够,作为全能选手还有明显弱项,对团队的贡献度还不够。现在冬训已经开始着手更适合自身条件的新动作,努力朝着自己的小目标去突破。”

杨家兴的主管教练陆斌的照片也在体操馆的荣誉墙上,正是一代又一代体操人的薪火相传,才有了世界冠军榜的生生不息,才打造出中国体操这支王牌之师,“杨家兴的体操生涯一路跌跌撞撞,这次能够登榜,是他努力和坚守的结果。希望他以登榜为契机,树立新的奋斗目标,在照片上再添上五环。”加上五环,是奥运冠军的荣耀。从世界冠军走向奥运冠军,从一个高峰走向另一个高峰,激励着运动员创造更大辉煌,为祖国争得更多荣耀。

为杨家兴以及在利物浦世锦赛上获奖的运动员、教练员献上鲜花的,是来自全国各地的14名小队员。这些

小队员都是2007—2008年出生的女孩子,也是巴黎奥运会女队参赛适龄选手。随着大批新队员进队,发展新难度、解决团体短板成为队伍冬训的重中之重。体育总局体操中心副主任叶振南表示,这个冬训非常重要,巴黎周期的备战因为东京奥运延期缩短了一年,加上赛制和规则的变化,队伍必须尽快适应。

帕塞卡、纳比耶娃两位俄罗斯名将将在利物浦世锦赛后正式开始了在中国体操队的执教,她们专注地看着姑娘们的动作,不时上前示范。女队教练员徐惊雷表示,外教非常敬业,带来了一些俄罗斯的训练模式。

这一天,位于体操馆门厅上方的倒计时牌十分醒目,“只争朝夕不负韶华”距离巴黎奥运会开幕还有566天!提醒着每一位进出体操馆的运动员、教练员。滴滴答答,分分秒秒,记录着运动员的点滴进步,见证着中国体操队在备战过程中的砥砺前行。

体育总局体操中心主任缪仲一表示,中国体操队克服了伤病等重重困难,在利物浦世锦赛上取得了三金两银的优异成绩,但在备战和参赛过程中也暴露出队伍存在的问题和不足。因此,队伍接下来依然要以问题为导向,以目标为方向,发扬中国体操优良传统,抓好队伍的训练和管理工作,提高队伍的技术硬实力和软实力,打造“能征善战、作风优良”的国家队,为巴黎奥运会延续中国体操的辉煌奠定基础。(中国体育报)

春节假期,免费体育场馆等你来

“去年十一假期我就免费预约了黄龙体育中心的羽毛球场地,那时候真是一场难求,从早晨7点就开始看手机抢订。春节要到了,听说羽毛球场地又要免费开放,我还要试试运气。”接受记者采访时,浙江杭州市民林大庆说。

随着全民健身战略的持续深入,运动已成为不少人的“刚需”。节假日和亲戚朋友一起到运动场地出汗成为新时尚。

2022年1月,财政部、体育总局修

订印发新的《公共体育场馆向社会免费或低收费开放补助资金管理办法》,浙江省体育局也配套出台了《公共体育场馆免费或低收费开放补助办法》,支持当地公共体育场馆免费或低收费开放。在浙江,公共体育场馆节假日期间免费、低收费开放已成为常态,每年元旦、春节、“五一”、“十一”等重要节假日以及“发展体育运动,增强人民体质”题词纪念日、全民健身日,全省公共体育场馆都会免费

开放,惠及群众,以承办亚运会为契机,全面提升改造的亚运会比赛、训练、保障场馆同样秉承惠民、便民的原则,推动亚运场馆红利社会共享,形成公共体育场馆免费、低收费开放的“浙江模式”。

春节假期之前,浙江黄龙体育中心上下依旧在忙碌,据场馆负责人介绍,正月初四至初六,中心乒乓球、羽毛球、室内篮球、壁球、笼式足球场都将免费向市民开放,其中室内篮球场就是杭州亚运会比赛场地。“目前我们正在进行开放前的安全巡查、风险漏洞以及常规的消杀等工作,以饱满的热情等待健身群众的到来。”该负责人介绍说。

绍兴奥体中心正月初四至初六也将向市民免费开放篮球、羽毛球、游泳、笼式足球、网球等场地。绍兴奥体中心副主任阮少华介绍说,绍兴奥体中心2022年3月完成场馆改造提升后便面向市民低免开放,同时确保每年不低于23个节假日免费开放。“我们最受欢迎的场馆是游泳馆,以往假期免费开放时每天都能吸引五六百人次健身群众,元旦假期因为疫情,仅来了100多人次,但我相信春节假期一定会有更多人来这里锻炼。中心目前也在全力做好服务保障工作,和大家一起度过一个运动的新年。”(中国体育报)

