

主动融入 积极有为 发挥体育在“共建金华”中的积极作用

□金华市体育局党组书记、局长 方雨辉

“走在前列,共建金华”是金华市委六届十一次全会在全市上下联动找短板的基础上提出的新要求,是金华市在全省发展大局中的定位定向,为该市提升标杆、补齐短板,确保与全省同步高水平全面建成小康社会提供了行动指南和根本遵循。在这个大背景下体育工作怎么做?体育如何在共建金华中发挥作用?今年以来,金华市体育工作者围绕大局、举办大赛、服务为民,从不同角度对体育工作进行思考、实践和总结,围绕十三五“走在全省前列,建成体育强市”作了努力。

体育的发展模式:“体育+”

现阶段的体育已跳出单纯的竞技体育、群众体育的圈圈,成为社会经济发展的新业态、新动力。体育不再是一个孤立的形态,而是和旅游、经济、文化等诸多产业不断交织、融合发展的新型产业。

“体育+旅游”迈出新步伐。体育与旅游有天然的契合点。除体育场馆外,当下体育赛事活动更多地走进青山绿水、融入江河湖泊,而旅游也恰恰十分需要体育这一特殊的载体,“体育+旅游”由此生、由此兴。如今年的横店马拉松赛,以“跑进电影、穿越历史”为主题,1.5万人参赛,仅外地运动员就有6千余人,外地观众5千多人;磐安马拉松赛吸引了5000多名外地运动员,当地政府称赞此举是最有效的引人、留人路径之一。金华山今年安排了12项赛事,影响力越来越大,运行越来越规范,管委会从此前的有点怕麻烦到如今的

乐此不疲,对“体育+”产生了颠覆性的认识。

“体育+文化”展示新魅力。“野蛮其体魄,文明其精神”,这是体育特殊的文化内涵。体育是一种凝聚力,是“和平年代的特殊战争”;体育是一种锻造,人们在现场观赛可以得到心情愉悦和精神升华。7月间金华迎来了中超联赛绿城队两场主场比赛,给球迷献上了酷暑里的“足球大餐”。办体育就是办文化,有文化内涵的体育赛事具有更为深邃的迷人魅力,能有效提升城市的知名度,提振市民的自信心,培养市民公平竞争、遵守规则、力争上游的价值理念。

体育工作的关键:办明星赛事

体育就是要办赛,办有影响力、有品牌价值的大赛,并努力把赛事办成体育的盛会、市民的节日。上半年以来,金华市体育局坚持管办分离,专业人做专业事,尝试政府购买服务,发挥4个局属单位、23个市体育协会、10余家体育赛事公司(俱乐部)的作用,承办各类赛事活动共计130余场。其中,国家级赛事8场,省级赛事10余场,市级赛事110余场,参与运动员13万人次,观赛群众100多万人次。

目前,全国各地都把举办体育赛事作为提升城市知名度、拉动经济发展、带动旅游的重要载体,体育赛事俨然成为“香饽饽”活动,各地对有品牌价值的赛事几近疯抢的程度。金华市影响力大、市场价

值高的精品赛事略显不足,品牌赛事培育时间也相对较短。金华市局主动出击,积极与国家体育总局相关部门、协会进行有效衔接,引进、培育一批国家级高端赛事。上半年引进举办的国字号赛事有:中超联赛绿城足球队2场主场比赛、中国山水四项北山之颠自行车挑战赛、中国体育舞蹈公开赛等。即将引进举办的大赛有:CBA浙江队主场比赛、2017全国田径大奖赛、全国乒乓球赛、轮滑赛、游泳赛、大学生啦啦操赛、皮划艇马拉松赛、山地自行车等赛事。金华市同时在培育的品牌赛事有金华马拉松赛、中国山水四项运动(皮划艇、公开水域游泳、越野跑、自行车)、“步行健身”活动、中国武舞暨金华市体育社团交流展示大会等。

体育的价值:社会和经济效应

“体育+”时代的体育,不仅具有强体健身价值,更是和谐社会的粘合剂和经济发展的兴奋剂。金华市体育工作者以“大体育、大健康、大产业”的情怀,以“建成体育强市”为目标,坚持“公益至上,开放为民”的导向,加大体育服务供给,不断提高体育场馆利用率。目前,金华市已实现所有公共体育设施和市区符合条件的77所学校体育场地设施全部向社会开放,市体育中心等公共体育设施节假日免费向市民开放,平时低收费开放。上半年仅市体育中心就接待健身市民120万人次。今年要实现各县(市、区)体育创强“满堂红”,为金华建成体育强市奠定基础。“十三五”

期间,市体育社会工作的基本目标是人均体育场地面积2.1平方米,经常参加体育锻炼的人数比例占全市总人口的38%以上,基本形成城市15分钟健身圈。全市新成立各类体育社会组织260个,培训各类体育社会组织骨干5000人,加强体育社会组织的管理、扶持和引导,完善全民健身网络,在“十三五”末,建成高水平的省级体育强市。

体育赛事的经济效应也十分明显:横店马拉松赛按照人均每天消费200元计算,保守估计三产收入400多万元;据不完全统计,磐安小章村2015年气排球赛事带来农家乐、农产品销售、磐安旅游收入160多万元;“五一”期间在金华举行的中国体育舞蹈公开赛参赛选手4000多人,现场观众6000余人,两天内带来经济收入200万元。永康体育制造业全省第一、全国知名,1800多家体育用品制造企业,92亿元产值占永康2015年GDP约4.5%。“十三五”期间金华市体育局将努力培育形成国家级体育旅游示范景区1个、省级体育特色小镇2个、体育+特色村(居)50个、运动休闲基地10个;体育上市公司1家、体育示范企业4家。引导100亿元社会资本投资体育产业,全市体育产业总产出超过340亿元;更加努力发挥体育对地方经济的助推作用。

“共建金华”任重道远,体育强市建设重担千斤。全市体育人将抖擞精神,整装再发,为“共建金华、走在前列”作出应有的努力和贡献。

相持能力在排球运动中的作用

□余姚中学 黄春

笔者从事学校体育教学二十五年,抓学校女排课余训练十几年,常困惑于队伍相持能力的训练,因其是一个漫长而艰辛的过程。本文就排球队队伍在比赛中相持能力的训练,进行相关探讨,主要有技术、战术、心理三个方面。

相持能力是现代排球运动员必备的素质

现代排球运动有五大突出特征:攻防效果趋于平衡;身体训练和专项动作训练都高度一致;每一个队员所有比赛动作技术都达到高水平(全面性专项化);比赛动作的完成达到高稳定性;在保持个人风格的同时,场上队员具备全队整体性作战的能力。

这五大特征反映出现代排球运动对运动员的能力要求。排球运动员的能力是多方面的,但相持能力是两队实力水平相当时,取胜的必备条件。

相持能力是指运动员以稳定、积极的良好心理状态,克服临场比赛中出现的各种困难,在两队实力相当的高水平抗衡中,持续、正确地完成动作技术和战术配合的能力。这种相持能力它不是与生俱来的,而是通过培养、训练和实践锻炼得来。运动员一旦具备良好的相持能力,就可以在势均力敌的比赛中,充分发挥自己及全队的特长。中国女排在以往许多次世界大赛中,都是依靠杰出的相持能力,在十分不利的局面下一球一球地争,一局一局地拼,最终战胜对手,赢得胜利。这

种事例在近35年中不胜枚举。因此,相持能力强,自我失误少,是女排姑娘留给国人的一笔宝贵财富。不但在体育运动中可以深以为鉴,在人们的日常学习、工作、生活中,都是可以总结学习和发扬光大的。

相持能力的构成因素

结合排球运动的特点,由运动实践和理论研究得出,相持能力的基本构成因素有:技术相持能力(连续进攻能力、连续防守能力、小球串联能力);战术相持能力(以我为主发挥特长能力、战术多变动中有稳定能力、减少己方失误能力);心理相持能力(气势旺盛不受干扰能力、关键时刻不放松能力、善于自我控制能力、意志顽强敢打敢拼能力)。

相持能力的各因素均有其自身特点和要求,可从三个方面分别论述。

技术相持能力是运动员个体能力的体现,建立在全面训练、掌握完整先进动作技术基础之上。现代排球比赛的防守体系趋于平衡的情况下,技术相持能力显得格外重要。

战术相持能力是全体队员执行既定战术的坚决性和稳定性。能否坚持以我为主,发挥特长,在比赛中不受干扰,特别是在对手特别强大的时候,能否以己方的多变战术制约对手,这是战术相持能力的关键。比赛的结果,是无数次战术成功和失败的积累。力争战术相持的主动权,就

有可能使全队获得胜利。

心理相持能力,是指队员良好的心理状态能自始至终贯穿在整个比赛过程中,在技战术、身体素质稳定的前提下,决定胜利的因素在心理关。因此,精神集中,意志力、自控力、自信心是获胜的基本保证。也只有具备上述心理素质,方可做到在比赛中不受环境、比分、裁判、对手等各种外界因素的干扰,意志顽强、气势旺盛,以“两强相遇韧者必胜、勇者必胜”的拼劲,咬住对方。心理相持能力的最终表现是技术、战术的正常发挥。

培养相持能力的几个注意点

排球比赛有其自身的特殊性,这就是比赛没有时间的限制,只要符合规则的要求,不成死球,球就可无限制地来回进行。虽然,现在的规则是每球得分制,但在与实力强大的对手比赛时,将会使比赛以拉锯的形式,来回往返很多回合才能结束每局比赛。因此,学会抓住一切可能制胜的机会,就应该特别注意培养运动员的相持能力,从技术上、战术上、心理上,以及从不同任务出发,以比赛为最终目的,练就每一个运动员过硬的相持能力。

训练相持能力时应注意以下几个问题:

心理相持能力的训练:增加训练难度,发展运动员持久性努力的意志品质。意志是自觉确定目的,按目的支配、调节自己行动、克服各种困难,以实现目的的心理过程。良好的意志品质是发展相持能力的重要保证,过于容易的训练任务无

助于培养意志。为此,在训练中,可通过超负荷、超强度、超难度的要求来培养运动员心理的相持能力。采取各种方法,模拟实战的气氛,制造与比赛相近的心理训练条件。我国老女排采用逆风球训练法、二十三平关键球训练法、男队员磨练法等。就此加大了训练的难度,锻炼队员关键时刻不手软的品质,使队员形成这样一种意识,只要对方未到二十五分,就不算完!困难条件下的训练,需要运动员做出自己的意志努力,才能具有培养意志和相持能力的作用。笔者在课余训练中,让男队员磨练也时有采用;另外,由教职工组成的校排球队也经常与女排队员进行比赛,对于学生运动员而言,具有非凡的意义。

坚持“技术全面、突出重点、准确熟练、快速善变、发展高度、不断创新”的技战术指导思想。结合排球运动的现状,形成具有符合排球运动发展趋势,充分体现球队特色的一整套战术体系,并突出战术应用的针对性和合理性,使之能在攻防速度迅速转换的激烈比赛中运用自如、得心应手,并在相持的僵局中掌握和控制住对手战术应用的规律,充分展示随机创新,取得攻防对抗的主动性,克敌制胜。

完善基本技术的训练,刻意雕琢串联技术,注意细小环节的快速反应,一定程度上实现尽善尽美的举措,这是相持能力的基础。要求每一个队员在平常的训练中,有不随便丢一个球的意识,小中见大,积土成山,一支优秀的球队就是日积月累打磨而成的。