

积极心态助力“阳康”之后尽快恢复

本报记者 顾宁

“病去如抽丝。”这是国家级社会体育指导员孙秀荣“中招”之后的感受，“一开始觉得嗓子不舒服，第三天晚上开始发烧，最近身边也有很多家人朋友先后‘中招’。每个人的状态都不一样，期间也会有一些反复，我现在也还在恢复中。”

保持积极的心态在孙秀荣看来非常重要。她说：“最初发烧的几天很难受，只想躺着，需要多休息多喝水，帮助身体恢复。身体状态稍微好一点之后我会在家走一走，但不会进行剧烈

运动。现在柔力球健身站点群更像一个大型鼓励分享群，大家会在里面更新自己的状态，介绍经验和防疫小技巧等，会把自己在不同状态下做了什么分享给其他人，更多的是相互鼓励，因此我们每个人的心态都非常积极，觉得在恢复的过程中不孤独，有很多人陪伴。”

孙秀荣在2007年时就与柔力球结下了不解之缘，走过了15年。从最初单纯地锻炼身体，到发自内心的热爱，再到后来成为一名社会体育指导员积极推广普及柔力球运动。孙秀荣说：“柔力球是一项老少皆宜的球类

运动，适合不同的年龄层和身体条件。柔力球的动作圆润流畅、潇洒飘逸，除健身外，还具有极强的观赏性和艺术性。柔力球是一种全身性的运动，不仅能够锻炼到颈、肩、腰、腿等，还能够有效增加肌肉耐力，提高身体柔韧度。”

孙秀荣致力于全民健身志愿服务事业，会在基层站点做指导，也会在指导员协会做组织工作。她说：“我们现在有几个健身站点，有的是面向柔力球爱好者，有的是培训一些骨干教练员，会根据他们不同的需求进行有针对性指导，做好柔力球运动普及

推广工作。”

孙秀荣也会在群里分享自己的状态，她说：“我‘中招’比较早，会将自己的感受和体会告诉大家。我觉得做好热身活动和循序渐进增加练习强度非常重要，因为在热身过程中可以对自己的身体状况有一个直观的评价和感知。如果状态不好，可以选择再休息几天或做一些强度较弱、时间不长的柔力球套路练习，如果热身后感自己的状态比较好，可以选择多做几套练习或强度中等的套路。恢复阶段需要多关注自己的身体情况，给自己制定运动处方。”



中国青少年滑雪公开赛开赛

择优选拔优秀青少年滑雪运动员进入明日之星·全国滑雪训练营。此外，在总决赛中，U12、U15组别前三名和U20组别第四至十名晋级国际雪联中国青少年滑雪示范队预备队，U20组别前三名直接晋级国际雪联中国青少年滑雪示范队。（李晓洁）

（上接第一版）

露营为户外运动拓展新空间

同程旅行平台大数据显示：今年“十一”假期，北京、长三角和珠三角城市周边的热门露营地预订火爆，部分热门露营地在前一周就已售罄。

值得一提的是，大多数露营消费者偏好于草地型、湖畔型露营地，“露营+户外运动”在亲子人群中悄然盛行，“露营+骑行”“露营+滑板”“露营+飞盘”等形式备受追捧。同程旅行数据显示，2022年露营订单来自亲子客群的比例增幅超过26%。这种休闲生活方式，既满足了大人之间的聚会需求，又能让孩子亲近大自然，学习体育技能，成为亲子出行的新潮流。

据迪卡侬相关负责人介绍，今年该品牌旗下门店及线上商城的户外运动用品销售持续呈现高速增长态势，以国庆假期前一周情况为例，自行车、滑板、户外运动服饰、飞盘、露营装备等产品热销。

骑行、徒步、桨板、攀岩及滑翔伞都是目前比较热门的“露营+户外运动”玩法。多种形式的户外运动依托露营热度受到更多用户的青睐，露营也为户外运动拓展了“露”的空间。在目

本报讯 明日之星·2022-2023中国银行中国青少年滑雪公开赛首站12月22日在张家口崇礼云顶滑雪公园冬奥赛道举办。国际滑雪联合会(瑞士)北京代表处邀请了国际雪联高山滑雪技术代表和单板滑雪技术代表担任本次比赛技术代表，让中国广大青少年滑雪爱好者在冬奥赛道感受国际雪联赛事组织标准下的比赛乐趣。

在当天结束的单板滑雪平行大回转比赛中，决出了U20男子组和女子组冠军、U15男子组和女子组冠军、U12男子组和女子组冠军。23日将进行高山滑雪大回转比赛，25日进行单板滑雪坡面障碍技巧比赛。

据中国滑雪协会有关负责人介绍，中国青少年滑雪公开赛是第九届全国大众冰雪季的重要活动之一，通过实施“明日之星”选拔计划，发掘更多家庭式、俱乐部式培养的优秀青少年滑雪运动员，为米兰周期储备人才。中国滑雪协会还将在各项目中引入积分

办法，择优选拔优秀青少年滑雪运动员进入明日之星·全国滑雪训练营。此外，在总决赛中，U12、U15组别前三名和U20组别第四至十名晋级国际雪联中国青少年滑雪示范队预备队，U20组别前三名直接晋级国际雪联中国青少年滑雪示范队。（李晓洁）

（上接第一版）

露营为户外运动拓展新空间

同程旅行平台大数据显示：今年“十一”假期，北京、长三角和珠三角城市周边的热门露营地预订火爆，部分热门露营地在前一周就已售罄。

值得一提的是，大多数露营消费者偏好于草地型、湖畔型露营地，“露营+户外运动”在亲子人群中悄然盛行，“露营+骑行”“露营+滑板”“露营+飞盘”等形式备受追捧。同程旅行数据显示，2022年露营订单来自亲子客群的比例增幅超过26%。这种休闲生活方式，既满足了大人之间的聚会需求，又能让孩子亲近大自然，学习体育技能，成为亲子出行的新潮流。

据迪卡侬相关负责人介绍，今年该品牌旗下门店及线上商城的户外运动用品销售持续呈现高速增长态势，以国庆假期前一周情况为例，自行车、滑板、户外运动服饰、飞盘、露营装备等产品热销。

骑行、徒步、桨板、攀岩及滑翔伞都是目前比较热门的“露营+户外运动”玩法。多种形式的户外运动依托露营热度受到更多用户的青睐，露营也为户外运动拓展了“露”的空间。在目

前短途游为主流的市场中，“露营+户外运动”是近两年发展非常迅猛的一种形式，相对于传统露营和早期精致露营的晒图功能而言，它高度契合了新一代年轻消费者追求趣味性、个性化的露营体验需求，也更具备高价值的社交属性。

数字化引领户外运动消费场景

2022年，全国多地开始通过数字化平台完善户外运动信息提供以及创新户外运动消费新场景、新模式、新业态。

今年4月首批26个采用数字二维码的步道标距柱，在余杭径山“环浙步道”样板段投入使用。用户通过扫码即可获得当前步道的位置、经纬度、海拔、天气等信息，并提供线路规划、导航及背景信息，介绍线路周边的兴趣点、民宿、农家乐等信息。据悉，截至10月底，浙江省11个市、89个县(市、区)体育部门利用环浙步道数字化平台采集轨迹数据2240条，累计里程9151公里，采集各类兴趣点、标牌点、驿站等22041个，路口指引信息20622个，照片75745张。

据福建省三明市体育局相关负责人介绍，体育局制作的三明市绿水青山户外运动电子地图，涵盖全市11个

冰轮一体化线上初级培训班开班

本报讯 在中国滑冰协会的指导下，江苏省冰雪运动协会于12月20日、21日举办了冰轮一体化线上裁判员、教练员初级培训班，线上参训学员80多人，覆盖全省各中小学及俱乐部。

开班仪式上，中国滑冰协会代表在致辞中表示，中国滑冰协会一直致力于巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果，以推动冰轮一体化发展为契机，促进冰雪项目“南展西扩东进”，为更好地带动广大青少年儿童“喜冰雪”贡献力量。通过冰轮一体化培训、冰轮之星赛事活动，一方面为广大轮滑爱好者提供广阔的发展空间，另一方面

帮助滑冰项目厚植群众基础，有利于培养更多后备人才。

开班仪式结束后，中国滑冰协会培训讲师黄宇、速度滑冰国际级裁判员王海、速度轮滑国家级裁判员王法，分别从速度滑冰运动概述、短道速滑技术规则和场地器材、青少年滑冰练习手段与方法、速度轮滑训练手段与方法等方面进行授课。

在后冬奥时代，江苏省冰雪运动协会大力推进冰轮之星赛事活动，重点打造冰雪项目教练员、裁判员培训，深化体教融合，加快江苏冰雪运动进校园，为江苏冰雪运动高质量发展贡献力量。（李晓洁）

县(市、区)，共分为山地运动、水上运动、陆地运动、低空运动四大板块，是一份独具特色的地方生活休闲与户外健身运动指南。五一上线至11月底，总浏览量就达到近17万。

张家口乐冰雪体育发展有限公司相关负责人介绍，乐冰雪客户端自2020年10月上线运营，至今累计下载量达233万次，用户数超35.6万。上个雪季，平台内单独交易订单接近30万。这个雪季有望超越这个数字，目前已累计销售超2万单，销售额超千万元，销售区域覆盖了崇礼万龙、万科松花湖、吉林北大湖、北京怀北等数十家雪场。

户外运动促进体旅融合发展

户外运动具有很强的粘性，与旅游交集融合，有助于解决旅游业结构单一、季节性、回头率低等难题，也可为体育的发展拓展运动空间。今年国庆节前，国家体育总局、文化和旅游部联合发布了12条“2022年国庆假期体育旅游精品线路”，这些包含众多户外运动体验项目的精品体育旅游线路在今年“十一”黄金周成为最受追捧的旅游目的地。

吉林环长白山体育旅游线路主要

包括森林骑行、徒步登山、露营等户外运动项目，以及漂流、皮划艇等水上娱乐项目。国庆期间，该旅游线路共接待游客31万人次。

国庆假期，山东荣成环山亲海体育旅游精品线路吸引大量人群到此观光体验，累计接待游客19.7万人次，10月3日接待游客近3.5万人次。那香海旅游度假区和成山头风景区游客云集，垂钓、海上运动体验、徒步等休闲运动深受游客欢迎。

“十一”期间，江西上饶山川户外运动旅游线路共接待游客34万人次，主要吸引游客的运动项目为：滑草、骑车、射箭、房车露营、水上运动等。国庆假期，游客人均花费达到773.54元，较中秋假期增长16.84%。

今年11月，国家体育总局、国家发展改革委等部门联合印发的《户外运动产业发展规划（2022—2025年）》提出，到2025年，户外运动产业高质量发展成效显著，基本形成供给与需求有效对接、产业与生态协调发展、产品与服务品牌彰显、业态与模式持续创新的发展格局。户外运动场地设施持续增加，普及程度大幅提升，参与人数不断增长，户外运动产业总规模超过3万亿元。

高志丹视频会见俄罗斯体育部长并签署《2022-2023年中俄体育交流年行动计划议定书》

本报讯 12月22日，国家体育总局局长高志丹以视频形式会见了俄罗斯体育部长奥列格·马迪钦，双方回顾了2022-2023年中俄体育交流年取得的丰硕成果，展望了2023年交流年活动设想，共同签署了《2022-2023年中俄体育交流年行动计划议定书》。中国驻俄罗斯大使张汉晖、俄罗斯驻华大使莫尔古洛夫线上出席并致辞。

高志丹在致辞中表示，习近平主席和普京总统共同宣布和启动了2022-2023年中俄体育交流年。在两国领导人的战略引领下，中俄体育合作深化拓展、亮点频频，竞技体育和奥运合作成果丰硕，群众体育和地方体育交流精彩纷呈，刚刚落幕的第三届中俄冬季青少年运动会掀起了交流年的活动高潮。双方将在交流年框架下开展共计600余项交流活动，涵盖了竞技体育、群众体育、体育产业、体育科研、青少年体育、残

疾人体育等体育各领域，以及两国教育、文化、旅游、卫生、青年、地方合作等其他人文交流项目。期待在中俄体育交流年推动下，各领域务实合作走深走实，中俄友好薪火相传，为深化中俄新时代全面战略协作伙伴关系发展作出新的更大贡献。

马迪钦对中方成功举办第三届中俄冬季青少年运动会表示赞赏和感谢。他介绍了俄方在交流年2022年阶段开展活动有关情况，并表示俄体育界愿与中方共同落实好两国元首达成的重要共识，不断拓展两国体育合作的深度和广度，办好中俄体育交流年，取得更多务实成果。

张汉晖和莫尔古洛夫表示，两国使馆将一如既往地支持中俄体育交流与合作，共同推动中俄体育交流年各项工作，期待两国体育交流与合作取得更大成功。

（林剑）

河北省体育产业创新创业大赛总决赛举行

本报讯 12月22日，以“创新引领·创业筑梦”为主题的2022年（第三届）河北省体育产业创新创业大赛总决赛通过云上大比拼的形式举行。大赛冰雪类、体育制造类、群众健身类、体卫结合类、体旅融合类、体教融合类27个一、二、三等奖和优秀奖全部揭晓。

本届大赛参赛主体既有体育企业、科研院所，也有高校团队、中小学体育教师，充分彰显了体育产业的蓬勃生机。参赛项目涵盖体育竞技、群众健身、体卫结合、体旅融合、体教融合等领域新技术、新场景、新业态，其中既有技术升级的健身和地材产品，也有自主研发的

体育趣味训练器等校园活动产品。

本届“双创”大赛由河北省体育局、河北省工业和信息化厅、河北省科学技术厅、共青团河北省委共同主办，河北省体育产业协会承办。

接下来，河北省体育局将继续联合多方力量，对获奖项目提供后续服务。一是继续对接体育企业组织、金融机构、创投机构等，推动创新项目成果转化落地；二是充分利用展会、论坛等机会进行宣传推介，帮助企业打造品牌；三是在申报国家、省级示范试点项目时，给予优先推荐。（王辉）

面向社区 创新赛制 全国健身气功站点联赛特色鲜明

本报记者 林剑

随着“新十条”防控措施的出台，广大群众对健身、健康的需求明显提升，在此背景下，体育总局气功中心于12月19日至21日组织开展了全国健身气功站点联赛，为全国健身气功习练者搭建了交流平台，真正将赛事活动办在了群众身边。

据介绍，本次比赛共有来自全国112支运动队的664人参赛。尽管本次健身气功站点联赛是通过线上方式进行，但无论是队伍来源还是竞赛规程，都对标社区运动会，取得了良好的效果，推动广大群众足不出户居家开展健身锻炼，也体现了基层群众真实的健身气功习练水平。

值得一提的是，本次赛事在原有站点组基础上，增加了百城千村和乡村振兴两个组别，将健身气功的服务、辐射范围覆盖到广大农村

地区，进一步彰显了“健身促健康”的理念。在百城千村组中将比赛成绩与运动水平等级挂钩，促进健身气功的推广普及，发挥了体育助力乡村振兴的重要效果。经过角逐，获得百城千村组八段锦集体赛优胜奖的共有上海市杨浦区延吉新村街道健身气功队等11支代表队；获得乡村振兴组八段锦集体赛优胜奖的共有河南南阳市镇平县涅阳街道办代表队等13支代表队；获得站点组最佳竞赛奖的共有浙江省绍兴市上虞区少体校站点等24支代表队；获得最佳团体奖的有江西、四川、浙江、江苏、湖北、上海、辽宁和河南等8个省市区。

气功中心有关负责人表示，将在后续工作中进一步丰富赛事活动体系，与“社区运动会”对标，发挥好健身气功在健身关口前移、增强群众体质方面的重要作用，为体育强国、健康中国建设贡献智慧和力量。

广东省风筝锦标赛规模创历史新高

本报讯 2022广东省第八届风筝锦标赛暨阳春市第三届乡村旅游节日前在广东阳春市落幕。

本届风筝锦标赛共设龙串类风筝赛、板子类风筝赛、软体造型(挂件)类风筝赛、广告(宣传)类风筝赛、滚地龙风筝赛、串类最长、运动风筝双线双人芭蕾赛、运动风筝双线团体芭蕾赛，以及地方特色风筝表演赛、夜光风筝表演赛等11个项目，吸引了来自全省16支参赛队伍约160余名运动员、教练员、裁判员和工作人员参加，是

全省有史以来参与人数最多的一届风筝锦标赛。

经过一天半的激烈角逐，深圳蓝梦女子特技风筝队夺2金1银，获团体总分第一名，深圳同乐风筝队夺1金1银2铜，获团体总分第二名，阳西县风筝协会夺2金1银，获得团体总分第三名。

主办方相关负责人表示，省级风筝锦标赛首次在阳春举办，对推进阳春旅游业快速发展，丰富当地文化产业，打造高端文化旅游品牌具有重要意义。（黄心豪 王霄）