

谋划新举措 干出新成效

赖亚文（体育总局排球运动管理中心）

党的二十大报告着眼千秋伟业，擘画复兴蓝图，为新时代体育工作指明了方向。排球中心要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为首要政治任务，深刻认识振兴“三大球”、实现排球项目“二次创业”是新征程上建设体育强国的最鲜活实践。

认真学习宣传贯彻党的二十大精神，要对标对表目标任务，谋划新举措、干出新成效。

一是与弘扬新时代女排精神结合起来。女排精神是一代又一代排球人共同创造的精神财富，要传承好、发扬好新时代女排精神，不忘初心，踔厉奋发，坚定信心，苦练内功，提升过硬本领，担当时代责任，为排球事业发展筑牢凝心聚力的强大精神力量。

二是与中心工作实际、巴黎奥运备战结合起来。要深刻认识新周期的严峻形势，秉持“早半步快三分”工作原则，从严格落实体育总局党组关于新周期备战工作的具体要求，以国家队备战为重点，持续深化思想政治教育，抓实抓细赛风赛纪和反兴奋剂，坚持选用价廉和科技助力，高效做好队伍管理和服务保障，全面提升排球项目竞技水平。

三是与排球项目高质量发展结合起来。围绕“十四五”体育规划，以党的二十大精神为指引，强化党建引领，增强底线思维，做好安全生产，完善人才梯队建设，健全排球竞赛体系，推动排球运动普及发展，加强国际领域交流合作，以更高站位、更高标准、更高水平推进排球事业高质量发展。

守正创新 巴黎奥运再创辉煌

张晓蓬（体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心）

党的二十大报告要求全党同志要守正创新，踔厉奋发、勇毅前行。在巴黎奥运周期，乒乓球项目在继承和发扬优良传统的基础上，持续加强和深化对于竞技项目规律的探索 and 认识，力争在巴黎奥运会上再创辉煌。

中国乒乓球运动在攀登高峰、保持优势的征程中经历了三次认识上的飞跃。第一次发生在冲击竞技顶峰的上世纪60年代初。针对欧洲人的削球打法，提出以速度为主体的“快、准、狠、变”的技术风格，以直板正胶快攻的主流打法为突击队，冲上世界乒乓球运动的顶峰。第二次认识飞跃始于1971年第31届世乒赛。面对欧洲人高速旋转的弧圈球，明确提出“快、准、狠、变、转”的制胜思想，涌现出一批优秀直板反胶快攻的世界冠军。这次认识的飞跃为“直板横打”提供了理论依据。

推进网球事业高质量发展

刘文斌（体育总局网球运动管理中心）

党的二十大报告高瞻远瞩、擘画未来，为体育事业指明了前进方向。网球中心认真学习宣传贯彻党的二十大精神，进一步增强在中国式现代化进程中加快体育强国建设的政治责任感和历史使命感，持续做好巴黎奥运会备战及网球各项工作，推进网球事业高质量发展。

坚持以人民为中心的发展思想，着力推动网球运动基础设施建设，打造群众喜闻乐见的大众网球赛事，积极推广网球文化，推进网球产业发展，为增强国家文化软实力、建设健康中国持续助力。聚焦主责主业，以完成杭州亚运会、巴黎和洛杉矶奥运会任务为目标导向，加

学习宣传贯彻党的二十大精神

第三次飞跃在本世纪初，规则发生了大变化，乒乓球的直径由38毫米增至40毫米，这对乒乓球速度与旋转的影响较突出。中国较早得出使用与小球相同的力量击打大球，球速最多可下降9%，旋转可下降13%的数据。我们认识到，力量将在未来相当长的一段时间内占据制胜要素的主导地位。中国乒乓球队因此提出“女子技术男性化”和通过增加击球力量保持和提高击球质量的训练理念。经过几代人不懈努力，涌现出今天以击球质量高、技术全面为特征的马龙、樊振东、孙颖莎、陈梦等新一代世界优秀运动员。

创新无止境。只有坚持守正创新，在新形势下直面挑战，不断深化对竞技项目规律的认识，才可能保持优势。今天，我们面临备战巴黎奥运会的新形势、新挑战、新任务，弘扬中国乒乓球运动不断创新的优良传统，在新起点上寻求新的创新点，实现新的突破，是完成巴黎奥运会备战任务的有效途径。

强对备战重点运动员支持与保障工作的精准度、计划性、前瞻性和有效性，提升国家队管理和服务保障水平。探索建立并完善中国特色职业网球发展路径，持续推进“压茬计划”，发现并吸纳不同培养模式下的运动员进入培养视野，优化选材，强化育才，开拓思路，搭建平台，建设梯队。以创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念促进网球赛事活动健康有序协调发展，积极构建中国式网球竞赛系统，努力办好中国网球巡回赛等赛事，加强对青少年的培养及梯队建设，创造以“出人才、出成绩”为目标的竞赛环境，进一步推动我国各级各类青少年网球赛事健康持续发展。

网球中心将围绕党的二十大绘制的宏伟蓝图，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚持底线思维，发扬斗争精神，以“时时放心不下”的高度责任感，埋头苦干、勇毅前行，努力开创中国网球事业新局面。

他们点压力。”

北京冬奥会周期，中国运动员在跳台滑雪方面取得的长足进步，与刻苦训练和科技

支持是分不开的。河北涞源国家跳台滑雪训练科研基地既有跳台，又有风洞，跳台滑雪的训练效率非常高。据李舸介绍，这里的越野滑雪赛道很快将建好，队伍就可以在一个地方进行全部训练。新年伊始，队伍又转战河北涞源国家跳台滑雪训练科研基地，进行跳台滑雪部分专项训练。这次集结的队员包括北京冬奥会北欧两项团体赛第10名的团队成员范海斌和赵子贺，以及18岁的李启燃和17岁的陈相君，并补充进了曾练过柔道、跳伞和跳台滑雪的王嘉磊，虽然还从未参加过跳台滑雪和北欧两项比赛，但19岁的他曾在柔道和跳伞项目中都取得过不俗成绩，有很好的身体素质。“这几个小伙子劲头非常足，对参加米兰冬奥会充满信心。”北欧两项国家集训队领队李舸说，“但是我们必须清醒地看到，由于我们开展这项运动的时间不长，还处于起步阶段，所以整体水平还是落后的，要想在米兰冬奥会实现‘全项目参赛’，这个项目仍然是个‘硬骨头’，还是要从零去拼，不能盲目乐观，所以我也得时不时给

在体能训练和专项训练的同时，北欧两项国家队一直有放松队伍的作风建设。除带领队员学习党的二十大精神外，还结合队伍实际情况抓好落实，搞好队伍建设，如进行反兴奋剂教育和学习、政治思想工作、专项业务的学习等。

本报讯 广东省体育局近日在广东省奥林匹克体育中心召开2022—2023年度冬训动员大会，总结十五运周期基础年备战情况，部署2023年备战和冬训工作。

目前，广东各运动队冬训工作已有序、全面展开。在积极备战同时，队伍牢固树立安全发展理念，坚决防范化解影响广东竞技体育健康发展的各类风险挑战，坚决做到兴奋剂问题“零出现”“零容忍”，切实加强赛风赛纪管理，持之以恒做好选用价廉工作，高度重视安全生产工作，为备战工作营造安全、稳定、有序的环境。

广东共有17名运动员、5名教练员参加了北京冬奥会，创造了广东体育新的历史。广东参赛运动员人数位列全国第四位。截至去年12月29日，2022年度广东共计9人获得14项次世界冠军、11人获得10项次世界亚军、3人获得3项次世界季军、15人获得9项次亚洲冠军、1人破1项次全国纪录，2022年广东体育取得的成绩为新周期队伍备战和迎接新挑战奠定了良好基础。（黄心豪 王霄）

全国大众冰雪季甘肃启动仪式举行

本报讯 “第九届全国大众冰雪季”甘肃省启动仪式日前在临夏州永靖县凤凰岭滑雪场举行。

甘肃省体育局局长王向晨表示，甘肃省体育系统认真落实冰雪运动“西扩”战略，依托地域特色和资源优势大力发展冰雪运动，带动500万人参与冰雪运动，冰雪产业发展方兴未艾，为实现和巩固扩大“带动三亿人参与冰雪运动”目标成果贡献了甘肃力量。临夏州在推广普及冰雪运动方面成效显著，在全省形成了很好的示范带动作用。冰雪运动在甘肃从“小众”转为“大众”、由冬季转为全年，已成为全民

健身的“新宠儿”。

本届大众冰雪季将进一步激发群众冰雪运动热情，为甘肃冰雪运动普及发展注入新动力，进一步提升冰雪产业发展水平，推进冰雪经济提档升级，释放冰雪运动对持续扩大和满足内需、释放新型消费动能的巨大作用，助力大众冰雪运动与冰雪竞技体育协调发展，全面展现冰雪运动在建设西部体育强省进程中的新活力。

据了解，2022—2023雪季期间，甘肃省将举办7项省级冰雪赛事活动，预计有1500多人报名参赛。

（黄英进）

CFC国民体能赛武汉站完赛

本报讯 日前，2022年CFC国民体能赛巡回选拔赛·武汉站在湖北武汉全民健身中心举行，50名健身达人经历了多场角逐，最终决出了个人男子组冠军和女子组冠军。

在竞赛模块的设计上，本次比赛设置了风阻单车、硬拉、哑铃火箭推、双跳跳绳等综合体能项目，除了应用传统体能基本动作外还升级趣味性，让不同体能程度的选手完成区别于训练的竞技项目，达到对自我体能进行检验和等级量化的目的。

本项赛事已先后在上海、深圳、成都和苏州举办。武汉站比赛是全年最后一站巡回选拔赛，因此吸引了诸多

民间体能高手与体能爱好者的关注和参与。武汉市体育局副局长颜镭介绍，赛事提升了人们对健身运动的参与度，线上和线下赛事有机结合的形式也让健身运动形成热潮。

本次赛事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、武汉市体育局、武汉市武昌区人民政府共同主办，武汉市社会体育指导中心、武汉市武昌区文化和旅游局（体育局）承办，北京奥邦菲特科技有限公司运营，武汉市体适能协会、武汉市武昌区体适能协会协

（邹丽 李小桔）

全民健身动起来 科学锻炼强体魄

本报记者 刘昕彤

北京市卫生健康委员会组织专家制定的《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》，帮助和指导处于恢复期的新型冠状病毒感染者自我健康管理，其中提到新冠病毒感染恢复期，虽然核酸、抗原检测结果已经转阴，但机体尚未恢复到病前水平，需要1-2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则，逐步恢复如常。

在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上，“阳康”人群日常锻炼的恢复应从低强度活动开始，如散步、八段锦、简单日常家务等。如无明显不适，数周内可逐渐增加活动强度，如上下楼梯、快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳舞直至恢复到患病前的正常活动状态。2022年12月10日，国家中医药管理局发布的《新型冠状病毒感染者居家中医药干预指引》中将八段锦、太极拳作为非药物预防、康复的方案之一，表明了八段锦、太极拳等中医传统功法在新冠病毒感染恢复期的独特作用。

山东体育学院教授宋祺鹏表示，与一般的锻炼方式不同，太极拳是一种意识、呼吸和动作同步训练，全身各系统、器官和组织整合完成的“身心”运动，在改善身体机能、调节心理健康、预防老年人跌倒、增强社会适应能力等方面均有功效。太极拳强调绵长的呼吸形式，即运动中采用以隔肌升降为主的深慢腹式呼吸，可对呼吸肌进行有效的训练，增大呼吸深度及肺活量，促进肺的换气及通气功能。

初愈人群特别是“阳康”老年人可能在恢复期日常活动能力降低，难以完成原先可以做到的爬楼梯、跨越台阶等动作，使得日常活动中跌倒和骨折的风险上升。太极拳练习可以缓慢改善老年人肌肉力量、感觉灵敏度及身体平衡性，能有效缓冲风险。此外，不只是对身体机能的帮助，太极拳作为为数不多的“身心结合”的锻炼方式，能够比其他锻炼项目更有效地提高完成动作的自信心，减轻“阳康”老年人身体机能衰退所带来“害怕跌倒”“畏惧锻炼”等心理负担，而使得“阳康”人群从身体和心理两个方面做好回归日常生活的准备。

新冠病毒导致人体呼吸系统机能不同程度受损，在“阳康”后仍然需要进行长久系统维护。宋祺鹏建议，“阳康”人群要在充分准备活动的基础上，由易而难逐步练习，先做低强度的适应练习，逐渐提高锻炼强度。太极拳的锻炼强度与重心的高低和关节活动度的大小有很大关系，重心降低的程度大、关节活动的范围大都意味着更大的强度。“阳康”人群可以以“高重心、小步幅”为原则练起，当感觉自己能够适应更大的锻炼强度后，再逐渐降低重心和增加关节活动度。

“太极拳招式较多，普通人的锻炼难度较大，个人比较建议从二十四式简化太极拳开始练习。”宋祺鹏表示，如果认为二十四式仍过于复杂，可以尝试练习“八法五步”太极拳。“八法”为八种太极拳上肢动作，“五步”为五个方向的下肢动作，“八法五步”太极拳将常见太极拳招式进行上下肢拆分，化繁为简，更有利于初学者练习。此外，如果由于气温过低，避免聚集等原因无法到室外练习，可尝试“极简十式太极拳”。此套路可在客厅大小空间内完成，招式顺序为：起式、野马分鬃、手挥琵琶、倒卷肱、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、十字手、收式。

（随着“新十条”疫情防控措施的贯彻落实，体育场所、商场、影院等恢复正常营业。当前形势下，人人都是自己健康的第一责任人。日常防御疫情的传播和病毒的感染，除了注射疫苗做好自身的防护，注意日常的饮食起居外，也要注意加强运动锻炼，增强体质提高自身免疫力，这是抵抗病毒侵袭的最好选择。现在全国各地均在大力推进全民健身运动，通过全民健身活动，强体魄、健心智、提信心。国家体育总局群团司、中华全国体育总会群体部和本报特开辟“全民健身动起来 科学锻炼强体魄”专栏，介绍各地开展群众性体育竞赛活动的情况，并推出科学的健身方法和知识，助力大众构筑自己的健康屏障。）

北欧两项瞄准米兰冬奥全新启航

本报记者 田 浩

清晨的河北涞源，气温正从零下10摄氏度向上缓慢爬升，北欧两项国家集训队的小伙子们开始热身，开启一天的训练任务。滑板从跳台滑轨上转瞬急下发出一声声巨大的呼啸，随后队员们平行于天地，宛若一只只大鸟自由地滑翔、落地。

北欧两项是一项集合了优雅和技巧、速度与耐力的勇敢者游戏，迄今为止，它也是冬奥会项目中唯一只设男子项目的比赛。北欧两项包括跳台滑雪和越野滑雪两大部分比赛，运动员先完成跳台滑雪部分的比赛，再进行越野滑雪部分的比赛。在跳台滑雪中，运动员需要控制身体形态，由裁判对空中姿势进行打分；而在越野滑雪部分，运动员又需要争分夺秒，尽可能快地完成比赛，因此这个项目既需要技巧，又需要耐力，对运动员的整体素质要求非常高。在北京冬奥会上，作为15个大项之一，北欧两项是我国运动员最后获得参赛资格的项目，力保“全项目参赛”的既定目标得以达成。

冰雪运动休闲游迎来小高峰

本报记者 王 辉

进入滑雪季节，中国旅游市场呈现逐步回暖态势，其中运动休闲游迎来一波小高潮。

同程旅行数据显示，近期国内“冰雪旅游”相关搜索量环比上涨179%，哈尔滨、崇礼、长白山位居热门目的地前三名。此外，峨眉山、西岭雪山等山岳类景区“赏雪+滑雪”玩法也吸引了不少游客的目光。北京、河北崇礼的滑雪场迎来开板以来的预订高峰，其中军都山滑雪场的元旦假期订单量同比涨幅超过了120%。

“本月初，雪场的初中高级滑雪道、教学道，以及南山麦罗公园等25条雪道全部开放，儿童雪道爬型和雪上飞碟两条娱雪道也已开放，同时每天夜场开放17条初中级滑雪及教学道。”北京密云南山滑雪场负责人表示，南山雪场目前接待能力可达万余人。元旦当天入场人数达到7500人，是新雪季雪场开板以来人气最高的一天。

雪地露营、篝火派对、烟花荧光秀……放假期间，全国各地滑雪爱好者纷纷来到张家口市崇礼区

各大滑雪场欢度元旦假期。跨年之夜，为满足群众的游玩体验，河北张家口崇礼翠云山银河滑雪场推出首届雪地露营节，冰雪世界中，大家可以荧光滑行、烟花互动，也可以在雪地上围着篝火起舞。

随着北京冬奥会结束后的首个滑雪季到来，崇礼万龙滑雪场全面提升了雪场软硬件设施建设，全力为广大滑雪爱好者提供舒适、便捷的滑雪服务。元旦假期，万龙滑雪场也迎来首个滑雪小高峰。“元旦假期，我们滑雪场累计接待游客9000余人次。大家所携带的滑雪装备及穿着服饰也较之前更为专业。”万龙滑雪场相关负责人表示，自京张高铁开通后，从北京到万龙滑雪场只需一个多小时，“滑雪当天往返”变成现实，周末到崇礼滑雪，已成为京津冀市民休闲旅游新时尚。

除了滑雪，冰上玩乐成为元旦假期市民首选的游乐项目。数据显示，北京超过20个天然冰场陆续开园，以什刹海冰场为例，开业首周的订票量同比增长近20%。今年北京各大天然冰场加设了丰富多彩的冰雪活动，冰车、冰上自行车、冰滑梯……满足了全龄段人群的多元化需求。

广东体育吹响冬训号角