

健身快车

## 广西南宁开展运动康复和科学健身指导公益服务

本报讯 为深入推进全民健身和全民健康深度融合，满足市民“如何健身”的需求，提供更科学、更精准的健身服务，近日，南宁市体育局特邀北京体育大学运动康复专家矫玮到南宁市全民健身和全民健康指导中心进行运动康复和科学健身指导公益服务。

开展运动康复和科学健身指导工作过程中，矫玮分别为运动员和市民进行一对一的评估和交流，针对每位患者不同情况开具了个性化运动处方，并提供居家运动的指导。

矫玮在开展运动康复和健身

指导过程中发现，办公人群有很多共性问题，如颈椎、腰椎疼痛，并且出现头前伸、驼背、骨盆前倾等不良体态，这与他们长期久坐办公、缺乏运动等不良生活习惯息息相关。“长时间保持固定姿势办公、看手机，容易造成特定部位的肌肉、筋膜的组织紧张，引起疼痛，造成疾病。一些喜欢运动的市民在参与体育锻炼时不科学、不正确的运动模式容易造成运动损伤，严重影响生活质量和锻炼效果，所以每个人都要重视起来，养成科学规律的运动习惯，科学合理地进行体育锻炼。”

(李金霞)

## 新疆乌鲁木齐首家社区体育学院成立

本报讯 近日，新疆乌鲁木齐市体育运动学校举行了乌鲁木齐市体育运动学校·水磨沟区新民路街道社区体育学院成立大会暨首期社会体育指导员培训班开班仪式，来自水磨沟区新民路街道各社区的150名学员参加了社会体育指导员培训。

乌鲁木齐市体育运动学校是一所国家级重点中等职业学校，省部级高水平体育后备人才基地。经过水磨沟区新民路街道与学校充分调研后，由乌鲁木齐市体育局、水磨沟区人民政府同

意社区体育学院成立。社区体育学院的成立也标志着职业学校继续教育功能的推进有了实质化进程。

乌鲁木齐市体育相关负责人说，社区体育学院的成立就是要将赛事活动办在群众身边，把科学健身指导送到群众身边，通过搭建社区体育服务平台，培养社会体育指导员，开展多层次、多元化的体育健身服务，形成年年有综合、月月有单项、日日有活动的新气象，推动群众体育工作高质量发展。

(王子纯)

## 甘肃敦煌三级社体指导员培训班举办

本报讯 为进一步加强社会体育指导员建设，提升敦煌市全民健身公共服务水平，近日，甘肃省敦煌市2023年三级社会体育指导员培训班在市综合体育馆正式开班。本次培训为期3天，由国家一级社会体育指导员授课，培训项目有太极拳、柔力球、武术，参加培训人员有协会会员、各健身站点群众80余人。

这次社会体育指导员培训的主要内容有：三级社会体育指导员通用理论知识培训、社会体育指

导员技能展示。培训采取理论授课、动作讲解与互动相结合的方法，培训结束后进行了资格考试，考试合格学员将颁发三级社会体育指导员证书。

通过举办社会体育指导员培训，进一步提高了敦煌市社会体育指导员的综合素质和服务水平，为敦煌市社会体育指导员增添新鲜血液，逐步打造专业化、多元化的敦煌市社会体育指导员队伍，推动全民健身的发展。(李金霞)

## 内蒙古第二届大众滑雪公开赛举行

## 逐梦冰雪 心向未来

内蒙古第二届大众滑雪公开赛暨青少年高山滑雪选拔赛日前在呼和浩特马鬃山滑雪场举行，来自内蒙古、北京、四川、宁夏等11个省区市的青少年、大众滑雪爱好者、业余滑雪高手在高级道上踏雪飞驰、一较高下。竞赛之余，现场设置的雪地露营、滑雪装备展览、趣味钻杆/过杆赛等场景同样吸引了雪友的目光。

亲自体验这些高性能的产品。”本次比赛开幕式上，国内滑雪服饰品牌还在现场举行了2023至2024雪季新品发布会。“我们希望把跟滑雪相关的产业用美的形式展现给大家，带动更多人参与到这项运动中来。”

从雪道上滑下，不少雪友会径直来到雪地露营区，饮一杯祛湿祛寒茶，暖暖身子。活动现场还设置了围炉煮茶的休闲场景。半野茶院主理人兰英说：“动感的滑雪和安静的品茶动静结合，也很有意思。”

## 提供平台 助力青少年成长

北京冬奥会期间，15岁的谷泽琪第一次来到马鬃山滑雪场体验滑雪，接触后她对这个项目产生了浓厚的兴趣，并在妈妈的支持下开始学习滑雪。只练习了两个雪季，她就获得本

次比赛青少年组·女子单板滑雪平行大回转第六名的好成绩。她的妈妈段女士对记者说：“孩子滑雪有了好雪场，不用往北京、河北跑了，雪场的配套设施也很好，餐饮、医疗设备、救护人员等非常到位，我们比较放心。”

呼和浩特市体育局在2022年12月推出中小学生上冰雪优惠政策，雪场对16岁以下青少年儿童实施免费。这大大提升了中小学生的参与度，据马鬃山滑雪场财务总监张广荣介绍：“雪场的中小学生对去年同期增长15%。”

值得一提的是，凡是进入本次比赛青少年各组别前6名的选手，自动拥有成为内蒙古冰雪运动协会青少年高山滑雪队队员的资格。曲玲丽表示：“我们有一个维度的评选标准——技术测试(通过本次比赛完成)、体能测试、心理测试。最终结果向社会公示。”

雪的专业性也提高了。”

之所以能够吸引多地滑雪爱好者来到这里，担任本次比赛技术代表的王安然总结了“三高”，除了参赛运动员的水平比较高之外，他认为，本次比赛虽说是大众比赛，但规则制定要求比较高，线路和场地完全都是按照国际雪联的要求去设计的。另外，裁判员队伍配置比较高，有两名北京冬奥会的技术官员参与，另外8名裁判员也都是内蒙古自治区第十五届运动会和青少年竞赛的裁判员。

## 场景转换 打造“冰雪+”玩法

将滑雪比赛和小型展会结合是本次比赛的一大亮点。内蒙古冰雪运动协会秘书长曲玲丽介绍：“有10余家国际顶尖的滑雪装备品牌到展，最前沿的高科技滑雪装备，广大雪友可以

## 雪场获赞 赛事提质升级

“和去年比，雪场开设了高速缆车，滑雪的人也特别多，整体规模发生了巨大变化。”来自山西太原的宋洋是大众雪圈颇具知名度的选手，在本次比赛中获得精英组·男子单板滑雪平行大回转亚军。

马鬃山滑雪场是呼和浩特目前最大的滑雪场，2021年12月投入运营后吸引了大批游客。这个雪季，雪场的运力系统、雪道、服务迎来全新升级，致力于打造成当地新地标。

本次比赛大众组·女子单板滑雪平行大回转的冠军得主赵天奇和张晴是特地从北京赶来参赛的，她们告诉记者：“以前呼和浩特只有一个大滑雪场，还有一些小雪场，现在马鬃山滑雪场开放后，客流量明显增加了，滑

主办方供图



## 在雪地体验飞盘快乐

本报记者 顾宁

日前，第八届大众冰雪北京公开赛——北京雪地飞盘公开赛在京举行，飞盘与冰雪相结合，全新的组合让人耳目一新。我国首位世界滑雪冠军郭丹丹也来到现场，与广大参赛选手一同体验大众冰雪项目的魅力。

本次比赛采用《北京市雪地飞盘竞赛规则》(北京市雪上运动协会2022年编制)和五人制雪地飞盘规则。男女混合组队，每队至少两名女运动员在场上进行比赛。按照规程，参赛队伍面向社会公开招募，共计16支参赛队伍、160人参赛。在竞赛规则方面，五人制雪地飞盘单场比赛总时长20分钟，上下半场各8分钟，中场休息时间4分钟，无暂停和补时等。

来自首都师范大学的李杰说：“在雪地上进行比赛很有意思，特别是雪地的松软度很好，一些动作做起来也非常放心。”同样来自该校的黎想则认为：“雪地飞盘的门槛很低，更容易让大众感受冰雪运动的氛围，安全性也会高一些。”

雪地飞盘不仅保留了极限飞盘的运动属性，还因其特殊的场地原因加强了该运动的趣味性。原来在地面上不敢做的动作换成了相对松软的雪地上可以更加轻松的完成。运动员畏惧心理降低后能做出更高难度、具有观赏性的救盘，同时也降

低了受伤风险。雪地也赋予了飞盘运动更多的不确定性，像跑动阻力更大等，要求雪地飞盘运动员们更高的传盘精准度和更好的体能，也更加考验各支参赛队的整体实力和打法。

北京市雪上运动协会相关负责人表示：“北京市雪上运动协会在北京市体育总会的指导下，将飞盘运动与冰雪相结合，并编制了专门的竞赛规则和规程，目的就是吸引更多人参与体育运动，感受冰雪运动魅力。同时，我们在场地设置、雪面处理、雪地平整度等方面也进行了详细的要求，既有别于普通的飞盘项目，也遵循飞盘运动的宗旨。未来，我们也会继续开展更多的雪上运动赛事活动，促进冰雪运动发展。”

随着大众冰雪北京公开赛的举办，丰富多彩的冰雪运动赛事活动将进一步带动北京市民参与冰雪运动的热情，有效促进北京群众冰雪运动发展，吸引更多人参与到全民健身赛事活动中，促进体育强国建设。

本次赛事由北京市体育总会主办，北京市体育总会秘书处、北京市雪上运动协会承办。

本报记者 冯 蕾

“智”不可挡，亲子齐上阵。日前，来自全国各地的900名大小运动员欢聚一堂，在成都市大型社区商场——新世纪环球中心共同参与了2023年全国“创芯智力”电子制作亲子赛(四川成都站)赛事，与家人共享电子制作这项科技体育项目的魅力与乐趣。

全国“创芯智力”电子制作亲子赛是一项包含模拟电路普及、电子芯片探究应用的科技体育赛事活动，大赛旨在普及模拟电路知识和数理逻辑水平，提升广大电子爱好者的理解能力、逻辑思维能力、想象力、创造力和科学素养。该赛事由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心(以下简称“航管中心”)、中国无线电和定向运动协会主办，成都市全国重点乒乓球运动学校、成都市模型运动协会承办，四川贝尔教育科技有限公司、四川启航创新体育文化传播有限公司、杭州奕阳教育科技有限公司、杭州中天模型有限公司协办。

电子制作项目是一项集科技、教育与生活实际相结合的科技体育项目。近年来，电子制作以其科技性、广泛性、创造性、教育性等特点，深受广大群众喜爱。本次赛事践行“童年应快乐、成长需陪伴、身教重于言传”的教育理念，倡导家长与孩子互动合作，共同成长。

据赛事主办方介绍，赛事在百姓家门口的社区大型商场内举办，方便更多周边社区群众及家庭通过亲子互动的竞赛活动形式参与其中，让赛事成为亲情的润滑剂，改变家庭生活方式，进一步拓展全民健身覆盖面，培养群众的电子创新科学素养，鼓励和发动广大市民积极参与到全民健身活动中来，实现全民健身活动更亲民、更便利、更普及，提升市民幸福感。

据介绍，本次赛事共设电路创新制作、机械跳蛙、蛇形机器人、太空探测器、智能寻轨器五大项目，比赛项目涉及电子、物理、数学等领域知识，充分考验运动员的动手动脑能力和分析解决

科技体育 快乐体验

## 赛事进社区打造“科学磁场”

全国“创芯智力”电子制作亲子赛成都站开赛

问题的综合实践能力，进一步提升大众感知、应用电子科技知识，培养参与者的实践能力和创新精神。

同时，科技“体育+”助力成都世界赛事名城建设。成都市正践行“办赛、营城、兴业、惠民”理念，持续高标准建设世界赛事名城，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展。近年来，伴随着成都体育事业的高质量发展，成都科技体育项目围绕发展新兴科技体育运动、促赛事名城建设的目标，依托赛事名城与促进文、体、旅融合发展相结合的办赛模式，打造集互动、体验、表演、展示、赛事于一体的科技体育品牌活动，已发展成为深受喜爱和追捧的项目。

全国“创芯智力”电子制作亲子赛得到社会各界大力支持和踊跃参与。据悉，本次成都站之后，赛事还将在全国各地陆续开展分站赛，成为激发大众科技创新好奇心和想象力的“科学磁场”。

