

服务暖心 运动舒心

——科学健身指导走进百姓生活

形式多样的科学健身指导活动,让科学健身理念深入人心。

云南德宏 提升服务品质

2023年科学健身指导走基层活动(云南德宏站)在云南省德宏傣族景颇族自治州芒市多个地方开展,活动内容丰富多彩,科学健身大讲堂和轮滑、飞盘、跳绳、门球等项目的科学健身现场教学指导轮番上阵。

“现在退休了,每天都到公园锻炼一两个小时,但只以散步为主,从没有接触过这么多丰富有趣的运动项目。”62岁的芒市市民郭星灿参加完健身指导后说,“我第一次听说门球运动,这个项目很适合我们老年人,通过此次活动,我还了解到很多体育项目,且每个项目都有社体指导员开展公益指导,满足了我们的健身需求。”

此次活动现场参与群众1000余人次,覆盖了老中青三代人,不仅包括了飞盘、跳绳等科学健身指导项目进校园活动,还向社会大众开展了科学健身大讲堂和健身项目指导。活动把科学健身送到了芒市风平镇中心小学,助力农村基层的全民健身发展和乡村振兴。

湖南湘西 推广科学健身

为弘扬全民健身文化,在全社会形成热爱体育、崇尚健康、关爱健康的新风尚,构建多元化的全民健身公共服务体系。2023年科学健身指导走基层(湖南湘西站)暨湖南省全民科学健身推广活动在湖南湘西十八洞村展开,引导广大市民“会健身、健好身”。

活动现场进行了户外体育嘉年华活动,为当地群众开展免费体质检测,让大家获得全方位的体质评价、体适能评定和运动能力评估,以及个性化运动处方指导。成都体育学院、湖南省社会科学院等专家还依次针对如何科学健身、预防肩颈腰背疼痛的康复训练,进行了科学健身大讲堂讲座。

“在现场,专业教练进行生动地讲解,学生的积极性、兴趣非常高,收获颇丰,学会了一些健身运动的方法。未来,希望所有学生都能积极参与健身推广活动,增强体质,长大后更好报效国家。”花垣县排碧九年一贯制学校校长吴少昆说。



主办方供图

西藏林芝 传递健康快乐

此次科学健身指导走基层活动来到西藏林芝,结合当地健身人群特点和需求,把科学健身知识送到基层群众身边。活动为当地居民提供了科学健身指导服务,增强了当地人民群众的幸福感和获得感。

国家体育总局社体中心为本次活动邀请到了总局训练局、运动医学研究所、成都体育学院众多专家授课,针对免疫力提升身体锻炼指南、高原地区科学健身方法、运动损伤及运动康复相关知识等内容进行宣讲。当地居民沈欣听完宣讲后高兴地说:“专家的讲解让我清晰地了解了自己适合做什么运动,如何调整运动强度,让我的健身不再盲目。”

“群众需要什么,我们就提供什么服务。”国家体育总局社会体育指导中心相关负责人表示,今年在总局群体司的指导和支持下,社体中心在全国各地大力开展科学健身指导工作,根据不同人群、不同项目、不同地域、不同年龄、不同体质的特点和需要,开展“科学健身大讲堂”“科学健身指导走基层”等内容丰富、

毽球大篷车

全国毽球公益推广大篷车开进福建泉州

让“文旅毽球”一路生花

胸停、弹踢、侧身妙传、大力扣杀……伴随着一个个令人赞叹的高难度动作,小小的毽球在人们脚下上下翻飞,如行云流水般传接起来。

日前,“天行健·健行九州”2023年全国毽球公益推广大篷车活动福建站举行。来自福建、辽宁、宁夏、河北、广东、北京等省市区毽友团近3000人参加了此次活动。

大力传播毽球文化

此次毽球大篷车活动落地福建泉州,不仅推动了福建毽球运动的发展,泉州作为“世遗之城”及体育品牌强市,也是大篷车进行文旅毽球探索很重要的一站。活动围绕毽球混合三人赛、平踢毽球混合三人赛、健身毽球五人围踢赛、花毽展演、全民段位制赶考、泉州非遗民俗展演等主题展开,从前期调研、活动策划到推广形式,为毽球推广提供了全新的思路。

福建泉州又称刺桐城、刺桐港,因五代节度使留从效扩建城池、遍植刺桐树而得名。它是海上丝绸之路的起点,也是马可·波罗笔下的“世界第一大港”、世界文化遗产城市。

本次活动地点府文庙,集宋、元、明、清四朝建筑形式于一体,为东南地区最大的文庙建筑群,也是泉州重要的世遗名片之一,它不仅见证了泉州一千多年的历史变迁,更是泉州人民的精神象征和文化遗产的重要载体。毽球大篷车开进泉州,让毽球与府文庙结合,活动中赛场即是景点、比赛即是旅游新场景,成为本次活动的亮点之一。

值得一提的是,此次毽球大篷车活动还在福建全省进行了专场巡回,用时10天走遍全省8座城市38个站点,深入调研当地毽球发展情况及群体诉求,为未来福建毽球发展提供可靠翔实资料。活动现场汇聚全省各地毽球爱好者及外地观摩团,如此大规模、大范围的毽球活动,在福建省尚属首次。

拓宽“体育+”路径

毽球运动的全国推广与全民普及,学校是重点。本次毽球大篷车活动还走进了泉州市特殊教育学校,多位毽球世界冠军为在校师生展示了高水平花毽技艺,并提供了毽球技术指导与学生进行户外课堂互动。在进行校园公益推广的同时,为孩子们上了特别的一课。

高三学生曾意柠说,通过参加此次活动,充分感受到了体育运动的重要性,享受到了毽球运动带来的乐趣。

活动期间还举办了福建省裁判员、教练员培训班,近100名毽球爱好者报名参与本次培训。由中国毽球协会委派国家级师资队伍进行培训与技术保障,为进一步提升当地毽球运动水平、普及毽球规则与规范、开展福建毽球未来业务提供了强有力的支撑。

此外,本次毽球大篷车福建泉州站特别开展了以“全民赶考”为主题的“毽球运动水平等级认证”考试,现场近400名毽球爱好者报名参与,活动吸引全国各地众多毽球爱好者前来参与,围绕竞技网毽、围毽、花毽展开交流探讨,现场热闹非凡,生动诠释了“百家毽·百花艳”的意义。

健身快车

海南少数民族传统体育运动会亮点纷呈

近日,海南省第七届少数民族传统体育运动会在三亚抱坡国际体育中心——白鹭体育场开幕。

开幕式处处彰显民族特色,16支代表队的运动员依次步入环形通道——“锦绣之路”,绚丽多彩的民族服饰,以坡鹿奔跑的形象幻化而成的引导牌……“这是一场交流民族情感的盛会,展示了海南各民族文化的绚烂多姿。”三亚市民陈伟不停地按下快门定格欢乐瞬间,“能在家门口看到一场精彩的开幕式非常开心。”

本届运动会设龙舟、珍珠球、民族武术、板鞋竞速、高脚竞速、蹴球、独竹漂、押加、射弩、毽球、陀螺、花炮、木球、秋千、民族健身操、攀椰子竞速、表演项目共17个比赛大项96个小项。来自海口、三亚等14个市县和各高校代表队共16支队伍、1204名运动员开展了激烈角逐。

“参赛队伍以表演的形式生动再现了民族文化、风土人情,以强大感染力给我留下了深刻的印象。让我对民族文化有了新的认识,加深了我对中国传统文化的了解,传统文化之美让我很震撼。”三亚市第一中学学生伏家瑞说。

中国龙舟大奖赛收官

近日,2023年中国龙舟大奖赛、龙舟祈福巡游、龙舟舞剧、万人龙舟宴等系列活动在广东佛山顺德举行。

中国龙舟大奖赛是继中华龙舟大赛、中国龙舟公开赛后,由中国龙舟协会主办的第三个全国性高级别龙舟赛事,为期两天的2023年中国龙舟大奖赛在广东顺德桂畔湖开赛,来自全国各地的40余支龙舟队伍、近900名运动员挥桨奋进。赛事分为男、女公开组,青少年男、女组四个组别,依次进行200米、500米、1000米直道赛三个项目的对决。

顺德乐从罗浮宫龙舟队包揽男

子公开组200米、500米、1000米直道赛三个项目冠军,并获得该组别团体总分第一名。教练冯国敬表示,队员们努力拼搏、奋勇争先,获得大奖赛“大满贯”,展现了龙舟人的风采。

山东聊城大学女子龙舟队、聊城大学青少年男子龙舟队、江苏盐城大洋湾青少年女子龙舟队,则分别获得女子公开组、青少年男子组、青少年女子组团体总分冠军。

精品舞剧《龙·舟》也在顺德演艺中心上演。顺德还对在龙舟事业发展中有突出贡献和优秀的个人、集体进行颁奖。此外,以中国龙舟大奖赛为契机,顺德当地还举办了一系列龙舟民俗活动。

跳绳联赛温州乐清站千人开跳

近日,2023年全国跳绳联赛温州乐清站举办。

本次大赛采用线上、线下相结合的方式。线上赛事在智能跳绳云比赛系统举行,设30秒单摇跳、3分钟单摇跳、800个定数计时赛共计3个比赛项目。线下赛事在温州乐清新体育中心举行,设计数赛、花样赛、小型表演赛、规定赛、DDC交互绳大赛、传统特色项目等6个大项37个小项,其中包括30秒单摇跳、3分钟单摇跳、4×30秒单

摇接力、1分钟单摇跳。共吸引全国18个省区市的95支队伍、978人参与角逐。

据介绍,全国跳绳联赛是国家体育总局社体中心、中国毽球协会倾力打造的国家级跳绳赛事,自2014年启动至今已连续举办八届,成为国内项目设置最全、参赛规模最大的全国性跳绳品牌赛事。2023年全国跳绳联赛总决赛将于12月21日至25日在广州花都举行,本次比赛各单项前三名将获得参加总决赛相同项目资格。

本次大赛由中国毽球协会主办,浙江省体育局指导,全国跳绳推广委员会、温州市体育局、乐清市人民政府承办。

全国毽球公益推广大篷车 展现民俗之美

“运动员的鞋子上像有磁铁一样,毽球真的太神奇了。”近日,在浙江温州鹿城区松台广场,全国花毽冠军刘叶婷等毽球运动员上演了一场精彩的毽球展演。

当天,“天行健·健行九州”2023年全国毽球公益推广大篷车活动(温州站)暨2023浙江省民俗体育精英赛系列活动在浙江温州鹿城同步启动,来自全国各地近1500名民俗体育运动员开展了为期2天的精彩角逐,大家展现了毽球、空竹、武术、舞龙舞狮等民俗体育的魅力。

在当天毽球活动现场,共设置五人围毽、对踢、一分钟计时赛等项目,有30多支队伍参赛。赛场上,炫酷的毽球在空中穿梭飞舞,各代表队的毽友精神抖擞。在五人围毽环节,只见队友之间相互配合默契,倒钩、凌空扫射等高难度动作频频亮相,精彩的毽球比赛也让不少温州市民近距离领略了毽球风采。

此外,活动还走进了温州九山古戏台、墨池公园、松台广场等地,演绎精湛毽球技艺,并在温州大学、浙江东方职业技术学院、温州市双屿小学、龙湾区第一小学等,为学生上演了一节生动的毽球课,推广普及毽球知识,带领更多人体验趣味横生的毽球运动。专业毽球运动员带来的精彩表演,让毽球在学生心中逐渐萌芽。

全国毽球公益推广大篷车活动以赛事展演、教练员培训等形式,让毽球项目进校园、进社区、到景区,带动更多人投入到全民健身中,共享运动快乐,推动毽球与全民健身有机融合,进一步传播毽球文化。

活动相关负责人介绍,本次赛事活动旨在展示民俗体育文化的魅力和风采,践行“体育让生活更美好”的理念,也希望更多人能够参与到民俗体育项目中来,倡导文明健康的生活方式。



主办方供图