

中国空中技巧用高质量打败高难度

本报记者 田浩

2023—2024赛季国际雪联自由式滑雪空中技巧世界杯第二站12月16日至17日在中国长春莲花山举行，中国队派出5女8男共13名队员参加了女子组、男子组和混合团体的全部比赛，收获2银2铜。

女子组中，许诺、孔凡钰、邵琪进入决赛第二轮。孔凡钰以81.42分获得银牌，这是她收获的本赛季第一枚世界杯奖牌，邵琪和许诺分获第四和第五名。美国选手温特·维内茨基获得冠军，澳大利亚34岁老将劳拉·皮尔摘得铜牌。

男子组中，中国队同样有3名选手进入决赛第二轮，分别是李天马、张一帆、齐广璞。其中齐广璞在第一轮中高质量完成难度系数4.425的动作，排名第一。第二轮率先出场的李天马完成度很高，获得121.68分，并凭此成绩获得铜牌。张一帆最终排名第五。齐广璞在最后一跳中提高动作难度，空中动作完成很好，但落地欠佳，获得第六名。瑞士选手皮尔明·维尔纳和美国选手克里斯托弗·利利斯分获冠亚军。

混合团体比赛中，中国两支队伍和美国两支队伍进入决赛第二轮争夺。陈梅婷、王心迪、李天马“一老带两小”组合发挥稳定，特别是22岁的李天马在第一轮表现欠佳的情况下，顶住压力较好地完成第二轮动作，最终这组以316.63分获得银牌。孔凡钰、张一帆、齐广璞“两老加一小”组合以287.07分获得第三名。获得冠军的美国1队由前一天获得女子冠军的温特·维内茨基、男子亚军的克里斯托弗·利利斯，以及奎恩·丹林格组成，三人

在第二轮以精彩的表现获得347.85分夺冠。

老将徐梦桃为备战米兰冬奥会今年重返训练场，本站世界杯是她的复出之战。她以恢复状态为主要目的，选择了难度系数为3.150的两周台动作适应比赛。资格赛顺利晋级后，决赛第一轮落地质量不高未能进入6人决胜轮。

本赛季，空中技巧国家集训队在训练中始终贯彻“严把质量分”的指导思想，在比赛中有所斩获。女子组中，孔凡钰最后一轮选择了难度系数为3.525的两周台动作向后翻腾两周转体1080度，金牌和铜牌获得者都选择了难度系数为4.028的三周台动作向后翻腾三周转体720度，但由于孔凡钰的完成质量更高，而劳拉·皮尔落地失误，从而将银牌收获囊中。

男子组，在上一站世界杯中，齐广璞的夺冠动作难度系数为4.425，打败了选用难度系数5.2的乌克兰选手和5.0难度动作的瑞士选手，得到全场最高的119.91分。长春站中，各国选手选用动作难度系数最高只有4.525，比拼的是质量和心态，最终获得前两名的选手得分均超过122分。团体赛中，陈梅婷、王心迪和李天马组合在决胜轮都有优于第一轮的表现，特别是李天马，他在4.525这个动作上第二轮提高了近20分，确保了奖牌。



齐广璞在比赛中。

新华社记者 许畅摄

“十四冬”雪橇比赛良性竞争促进步

本报记者 李晓洁

第十四届全国冬季运动会雪橇比赛12月17日在北京延庆国家雪车雪橇中心“雪游龙”收车，比赛共产生5枚金牌，分别为男女双人、男女单人、团体接力。

男子双人雪橇冠军争夺非常激烈。第一轮比赛，来自黑龙江和广东的黄叶波/彭俊越以0.261秒的优势领先陕西和内蒙古的组合居巴依·赛克依/侯硕；但是第二轮比赛，后者发挥出更高水平，滑出1分00秒286的成绩，比第一轮提高了0.601秒。这让黄叶波/彭俊越感到了压力，在第二轮比赛冲刺阶段出现失误，两轮比赛用时相加被对手反超，获得男子双人雪橇银牌。居巴依·赛克依赛后说：“第一轮比赛想法有点多，心态有了变化，没有滑好。第二轮我们放开去滑，取得了好成绩。”侯硕表示：“我们都是队友，彼此形成良性竞争，互相促进，共同进步。”

获得女子双人雪橇金牌的新疆和陕西组合古丽洁乃提·阿迪克尤木/赵佳颖是一对新搭档。古丽洁乃提·阿迪克尤木表示，“我们才搭档两个月，比赛发挥不错。”赵佳颖表示，通过这段时间的训练，她们配合越来越默契，有问题随时沟通，商量对策。

来自北京的鲍振宇发挥出色，获得男子单

人雪橇金牌。在17日的后两轮比赛中，他分别滑出58秒551和58秒541的成绩，连续刷新个人在延庆赛道的最好成绩，并以总成绩3分55秒349夺冠。他在赛后接受采访时说：“第一天突然降温，冰面比训练时硬很多，有些失误。但是决赛日两轮逐渐适应后，一趟比一趟快，最终滑出了自己的最好成绩。”

女子单人金牌竞争主要来自两位陕西选手王沛宣和胡慧兰。前两轮比赛，胡慧兰落后王沛宣0.211秒，第三轮她将差距进一步缩小到0.192秒。第四轮比赛，最后出场的王沛宣滑出1分00秒520当天女子最好成绩，最终锁定金牌。“第三轮滑行有失误，看到对手跟自己的差距越来越小有些紧张。还好没有掉链子，稳住了自己。”王沛宣说。

在雪橇比赛的5枚金牌中，北京队斩获2金1银1铜，鲍振宇除了获得男子单人金牌，他还与王沛宣、黄叶波/彭俊越获得团体接力金牌；周梁子婷获得女子单人铜牌，并与陕西的刘少楠和居巴依·赛克依/侯硕获得团体接力银牌。加上此前王璇获得的女子双人雪车金牌，北京队在“十四冬”车橇项目上已获得3金1银1铜。北京市冬运中心主任李晓鸣表示，这更加坚定了北京市组建车橇队的决心，力争广泛吸引人才，并持续向国家队输送优秀运动员。

更智能。2023年青少年阳光体育运动联赛集中优化了联赛管理系统电脑端和阳光体育APP的功能。在江苏省体育局官网和各大手机应用商店可直接进入或下载阳光体育APP，方便阳光联赛参与者查询各类信息。阳光体育APP在注册和比赛报名等基础功能之上增加了赛事直播、赛事图集、新闻推送、赛事秩序册、成绩册下载，以及赛事实时信息公示等便捷功能。

更亮眼。11月，第一届全国学生（青年）运动会在广西举行，江苏省共派出1281名运动员参赛，获得96金、79银、81铜，金牌总数、奖牌总数位列全国第一。在公开组获得的52枚金牌中，有43枚金牌获得者都是阳光体育运动联赛中涌现出的优秀后备人才。公开组参赛运动员中，有85人次曾获得全省青少年赛事冠军。

江苏青少年阳光体育运动联赛夯实后备人才塔基

本报记者 刘敏

2023年，江苏省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心以“阳光、运动、活力、和谐、健身、育人”为主题，以推动青少年团队精神、竞争意识、文化水平、运动能力的全方位发展为宗旨，认真组织开展2023年江苏省青少年阳光体育运动联赛，奋力书写江苏青少年体育竞赛高质量发展新答卷。

据了解，2023年江苏省青少年阳光体育运动联赛于4月至10月举行，比赛共设48个小项、110场比赛，来自江苏13个设区市和64个县区的参赛队伍、29000余名运动员报名参赛。作为江苏各地展示青少年体育发展水平和推动青少年沟通交流的重要平台，赛事不断改革创新，持续升级。

更公平。2023年青少年阳光体育运动联赛所有重点赛事均采用人脸识别系统进行资格审查，覆盖赛前、赛中、赛后全流程，保障了赛

福建省漳州体育训练基地成立50周年暨弘扬女排精神座谈会举行

本报讯 日前，福建省漳州体育训练基地成立50周年暨弘扬女排精神座谈会在漳州举行。国家体育总局党组成员、副局长刘国永，福建省副省长常斌出席座谈会并讲话。

刘国永指出，女排精神是体育事业在不断积蓄发展中形成的宝贵精神财富。要从习近平总书记关于坚定文化自信的重要论述中，深刻感悟女排精神经久不衰、历久弥新的精神特质；要从习近平总书记对中国式现代化的理论阐释中，深刻领悟女排精神始终与时代同频

共振的独特价值；要从建设体育强国的使命任务中，深刻领悟新征程弘扬新时代女排精神的重要意义，使中华体育精神为推进中国式现代化建设、实现中华民族伟大复兴凝聚强大精神力量。

常斌表示，福建将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，按照“四个更大”的重要要求，在体育强国建设中谱写福建篇章。

会上，新老女排运动员、教练员代表作了交流发言。

（苏益纯 肖榕）

全国太极拳公开赛总决赛启幕

本报讯 12月17日，2023年全国太极拳公开赛总决赛开幕式暨太极拳列入世界非物质文化遗产三周年纪念展演活动，在江苏无锡江阴飞马水城举行。国家体育总局党组成员、副局长刘国永，江苏省体育局局长陈少军，无锡市委常委、江阴市委书记许峰出席活动。

来自全国各地的755名太极高手，7个流派太极名家、代表性传承人 and 8位世界冠军齐聚江阴，共守中华武术文化、共商中国太极传承。此次全国太极拳公开赛总决

赛为期三天，中国武术段位制国家级考评员培训活动也将同步开展。据介绍，全国太极拳公开赛是一项全国性体育赛事，是落实全民健身太极拳健康工程的重要举措。江阴太极拳发展历史悠久，有着丰富的文化底蕴、良好的群众基础。

此次活动由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会、江苏省体育局、无锡市人民政府主办，国家体育总局武术运动管理中心太极拳研究院、江苏省武术运动协会、无锡市体育局、江阴市人民政府承办。（轧学超）

黄河金三角体育协作区交流发展经验

本报讯 近日，第22届秦晋豫黄河金三角体育协作区（以下简称“协作区”）区域协调发展战略研讨会在河南省三门峡市渑池县举行。来自临汾市、晋城市、洛阳市等3省8市的体育部门负责人参加会议。

据了解，协作区1999年成立以来，积极融入黄河流域生态保护和高质量发展战略，聚焦政策沟通、人才流动、赛事联通、优势互补等，积极构建区域体育交流协作的良好机制，探索创新赛事活动方式方法，取得了丰硕成果。期间举办了秦晋豫黄河金三角体育协作区篮球邀请赛、山西运城五老峰登山比赛等，开展体育文化交流，构建体

育文化繁荣发展的良好格局，有力助推了黄河金三角地区体育事业协调发展，为建设体育强国、体育河南作出了新的贡献。

协作区将借助《晋陕豫黄河金三角区域合作规划》实施，着力打造具有黄河体育文化特色，符合晋陕豫黄河金三角区域体育事业发展实际，促进体育事业发展的优势项目、品牌体育赛事和体育休闲产业集群，打造体育发展新引擎，助推区域经济快速发展。

研讨会表决通过了晋城市为协作区成员单位，8个城市的代表分别介绍了体育发展经验。

（韦军伟）

川渝体育旅游休闲消费季开启

本报讯 12月17日，2023年第三届“巴山蜀水 运动川渝”体育旅游休闲消费季（重庆·巴南站）暨巴南区首届体育消费季，在重庆巴南区华熙文体中心开启。

本次活动形式多元，内容丰富，尤其是联动川渝两地优质体育、文化、旅游等相关企业开展的川渝体旅消费展和川渝体商文农融合展，吸引现场群众逛不停。活动现场搭建的近30个体育消费展位，人潮涌动，健身器材、智能装备等体育运动商品让人目不暇接。射击、射箭互动体验区让人流连忘返，各类运动健身品牌及当地农特

产品展台也是人气火热。

活动现场邀请了数百名川渝两地运动爱好者，开展川渝拳击邀请赛和川渝青少年跆拳道邀请赛。赛场上，两地运动健儿斗志昂扬，精神抖擞，场边观众叫好声、助威声不断，气氛十分热烈。

本次活动在巴山游平台发放了百万级体育旅游消费券，备受市民追捧。活动主要包含巴南区旅游景区景点、体育项目互动体验、运动场地、健身房、体育用品、体育培训机构等各类体育电子消费券及休闲旅游消费大礼包，用实际行动促消费、惠民生。（邓红杰）

呼和浩特市推介冬季冰雪活动

本报讯 近日，“冰雪青城·悦动北疆”2023—2024呼和浩特市冬季冰雪活动推介会在北京举行。呼和浩特市体育局相关负责人表示推介了“激情冬日 活力草原”2023内蒙古文体旅融合促消费活动，以及“十四冬”群众越野滑雪、速度滑冰赛，2024年中俄蒙国际青少年冰球邀请赛等冰雪体育赛事。

推介会还对土左旗哈素海冬捕节活动、玉泉区冬季系列文化旅游活动、冬季冰雪运动赛事和群众

性体育活动、2024第三届呼和浩特欢乐冰雪节、马鞍山滑雪场冬季系列活动等呼和浩特市冬季文化旅游活动进行推介。

2023—2024年呼和浩特冰雪节将于12月22日开幕，届时将推出“夜耀北疆 跨年青城”跨年系列活动、2024第三届呼和浩特欢乐冰雪节、2024年呼和浩特春节元宵庙会等3大系列活动。此外，现场举行了“北京——呼和浩特”滑雪专列开通仪式。（张小可）

功能锻炼助呼吸道疾病康复

本报记者 刘昕彤

随着冬季天气变冷，多种病原体感染的呼吸道疾病患者明显增加。对此，国家体育总局运动医学研究所体育医院内科副主任医师、北京体育大学运动医学博士白云飞提醒大家，一方面要做好个人防护，谨防交叉感染；另一方面要重视通过运动来提高自身免疫力，调节呼吸系统问题，通过规律的运动训练让呼吸系统达到良好的机能水平。

“最近来医院门诊的呼吸道疾病患者很多。除了接种疫苗，更需要通过规律运动增强身体抵抗力。”白云飞呼吁大家养成科学意识，不能单纯依靠药物治疗，还要通过持之以恒的运动康复进行呼吸道疾病的预防和控制。

据介绍，在门诊有过敏性鼻炎患者，通过呼吸训练的系统干预，两个月之后鼻塞、流鼻涕症状得到有效控制。还有患有运动性哮喘的运动员在日常训练中加入呼吸训练后，一段时间后评估显示，肺功能具有显著改善。“呼吸系统的运动干预已经应用到肺部手术后的患者，还有慢阻肺、哮喘、慢支、过敏性鼻炎病人，都可以通过呼吸训练包括呼吸肌力量的训练、调整自身的呼吸模式、纠正异常体态等来改善呼吸道黏膜的功能和机体摄氧量水平，从而增强自身的心肺功能，最终达到提升免疫力的目的。”

白云飞表示，在急性感染期不建议做运动锻炼，尤其对于发烧、咳嗽较为剧烈的患者，要先用药物控制症状，待身体恢复到一定水平后，通过科学的运动训练来帮助改善呼吸系统的功能。

训练要遵循循序渐进原则。一开始以低强度、比较平缓的呼吸训练为主，辅之有氧运动，如慢跑、游泳、骑自行车等增加肺活量、提高肌肉耐力的运动。随着心肺功能的改善，逐渐增加锻炼的时间和强度，可以从走路改成慢跑，骑自行车从慢骑到快骑，呼吸肌力量训练可以从小负荷锻炼加到负荷较大的肌肉力量组合训练。同时，每次呼吸训练之前也需要进行充分热身，动员身体的大肌肉群，配合呼吸练习，扩展肺部容积，增加氧气吸入量，通畅呼吸道，改善症状。

呼吸训练方式有腹式呼吸训练、抗阻呼吸训练、深慢呼吸训练、缩唇呼吸训练等。但在训练前，最好找专业医生或运动医学专家进行科学评估，白云飞表示：“例如呼吸模式是否正确，有的人只会用胸式呼吸而不会腹式呼吸，没有动用到更多的呼吸肌，其次，呼吸的时候处于哪种身体姿态，是否有口呼吸等不好的呼吸习惯等，都会对心肺功能产生影响，需要有专业人员进行评估，然后进行针对性的运动训练。”

针对老年人、小朋友等群体担心身体情况、冬季不敢锻炼的问题，白云飞表示，如果室外运动对老年人来说相对比较困难，可以改为室内进行，包括呼吸训练、快步走、太极拳等运动都可以在室内完成；而小朋友在室内运动之余，还是需要坚持户外的耐力训练来更好地提升心肺功能，增强免疫力。