# 体坛报

看懂体育浙江 喜爱体育运动

2016年7月29 星期五 农历丙申年六月廿六

新闻热线:0571-85067855 投稿信箱:ttb0571@163.com

后援·主管主办:浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一刊号CN33-0088 邮局代投代号:31-641 (新)第3219号 编辑/版式:奚源 今日正报八版


## 一句话看明白

●日前,以"'互联网+'和'大数据'形势下的体育信息服务探索"为主题的2016年全国体育信息工作座谈会在北京召开。

●奥运村开村后,第一批到达里约的运动员已经利用奥运村外**奥运公园**的大型综合训练馆开始训练,每天接待运动员达到2700人。

●由于国际田联主席塞巴斯蒂安·科拒绝俄罗斯方面关于进一步审查俄罗斯田径运动员的请求,俄罗斯名将**伊辛巴耶娃**可能将选择退役。

●据英格兰媒体报道,曼城主帅瓜迪奥拉即将以5000**万英镑**的价格签下埃弗顿的英格兰国脚后卫斯通斯,这笔交易将打破英格兰球员转会费纪录。

## 今后想锻炼不仅可以参考"运动处方",浙江还有个新服务项目要做全民健身的安全卫士

# 运动损伤风险评估为健身爱好者上"保险"

□特约记者 李春 见习记者 周志斌 本报记者 奚源

不少热衷运动的市民一定去过指定医院和国民体质监测点开具"运动处方",了解自己的身体状态以及需要增强哪方面的锻炼。这项体育福利在我省早已普及。最近,杭州尤看运动康复中心又推出了一项更专业全民的服务——运动损伤风险评估,这也是我省目前首个介入运动损伤风险评估的体育服务项目,目前已有300多人尝试过。

该中心工作人员介绍,运动损伤风险评估的测试项目包括身体姿态、足部压力及姿态分析、关节活动度、肌肉力量、平衡力、精选功能动作评估等。通过这些人体运动功能方面关键性指标的检测,发现并分析风险因素,找出身体的运动弱点、劳损和容易受伤的部位,制订科学运动方案,提供全面分析报告,来防范未来容易出现的运动损伤,使人们远离各类运动损伤和骨关节疾病。

此外,还有针对不同人群运动习惯的监测需求,如针对中老年人和有运动需求的人,可检测骨质关节情况,预防日常功能性损伤和日常运动损伤;针对青少年,则主要纠正日常姿势、改变不良习惯,预防因姿势不正确导致的其他骨科疾病;针对减肥人群,则重在分析体质现状,改善体质结构。

尤看运动康复中心创始人尤玲华医师表示,从目前的情况看,除了体育教练和专业的运动员外,普通群众使用运动损伤风险评估项目也比较多,而老年人和青少年作为爱好运动的群众主体也非常有必要来进行运动损伤风险评估服务。运动损伤风险评估是运动健康的第一站,其实对于爱好运动的群众来说,要保障健康运动,规避运动损伤风险,首先还是要评估自己的能力有多大,再来进一步提高自己的运动能力水平。

值得一提的是,尤玲华医师不仅从事专业运动员的医务监督、运动伤病防治、运动康复、运动营养工作二十五年,还曾经担任浙江体育职业技术学院附属体育医院副院长,是奥运冠军罗雪娟、孙杨、叶诗文的健康指导团队的核心成员。

那么,是不是所有的运动爱好者都需要做如此专业的运动损伤风险评估呢?对此,省体科所相关负责人表示,其实在日常的国民体质监测开具的"运动处方"中,对每个人的骨密度、关节活动度以及肌肉力量等情况都会进行科学的监测,并根据这些数据推荐适合的运动项目。但是,如果经常参与一些对抗性强、相对激烈的运动,或者是从事专业体育、健身行业的人士,更为细致的监测和评估也是必要的。特别是有过受伤经历的人,运动损伤风险评估就很必要。

对于这项新的服务项目,杭州市健美协会秘书长傅建陈表示,不管户外还是室内的体育运动项目,只要做到正确引导及科学的运动原则,就可以最大程度的避免运动风险,享受运动的好处了。这项关于评估运动员损伤的项目既专业又科学,不仅对运动员来说是一个"福音",对群众的身心健康、节约社会医疗资源及推动全民科学健身也有很大的推动。

Rio2016 直通里约

## 巴赫赴"约":已感受到奥运热情

一名机场志愿者为国际奥委会主席巴赫(右)戴上注册证件

北京时间昨天凌晨,国际奥委会主席巴赫抵达里约热内卢,里约奥组委主席努兹曼前往机场迎接。巴赫在里约国际机场表示,看到微笑的志愿者,已经可以感受到奥运会的热情。

"在机场、在城市,你已经可以感受到奥运会的能量,兴奋的志愿者们都带着微笑,"巴赫说,"巴西人对体育和生活充满热情,我们将看到漂亮的场馆,里约奥运会的氛围也会非常好。" 据新华社

## 再过两天,北京将迎来成功申办冬奥会一周年

# 冬季运动越来越"热"

**据新华社** 本月31日,北京携手张家口申办2022年冬奥会成功将迎来一周年纪念日,这一年来,国人已经感受到冬季运动在国内的火热程度。

据国家体育总局冬季运动管理中心党委书记任洪国介绍,为了加强顶层规划设计,冬运中心研究制定了《中国冰雪运动发展规划(2016—2025)》,作为当前和今后一个时期推进我国冰雪运动发展的指导性文件。明确了我国冰雪运动未来发展的指导思想、基本原则和发展目标,确立了建设保障体系,完成深化体制改革、普及冰雪项目、提高竞技水平、加大场地设施供给、促进产业融合等任务。

从竞技项目上看,申奥成功一年以来,冬运中心吸取了索契冬奥会俄罗斯的成功经验,正大力引进和推进新项目开展。目前,雪橇、钢架雪车、雪车、自由式滑雪U型场地、单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧等6个新开展项目的5支国家队组建和集训工作已经展开。以往,中国的冬季项目运动员主要来自于东北三省,而目前这些新项目运动员则充分考虑了全国各个地区的平衡。

"与以往不同,这些项目的运动员,比如雪车项目,选拔除了来自黑龙江、吉林、辽宁等开展冬季项目的传统省份外,还新增了北京、天津、河北、上海、浙江、湖北、广东、陕西等省区市的队员。"任洪国说。

除了竞技层面,群众冰雪运动在这一年时间里也取得了长足的发展。去年12月开始,中国滑冰协会、中国滑雪协会、中国冰球协会和中国冰壶协会联合组织了以"大众冰雪季"为主线的丰富多彩的冬季项目活动,吸纳了各种冰雪活动及赛事50多场。活动历时4个多月,遍布全国15个省区市,超过3000万人次参与其中。


**2016全国青少年校园足球特色学校名单公布** 2版

在日前公布的"2016年全国青少年校园足球特色学校"和"全国青少年校园足球试点县(区)"。浙江省共有136所学校入选,义乌市则被认定为试点县(区)。

**贾芳芳要在奥运舞台绽放光芒** 7版

一头利落短发,"假小子"模样的贾芳芳总是透着一股腼腆,里约奥运会上,她将得到充分绽放的舞台。

**"创强十年"之杭州下城区** 8版

下城区是杭州的核心区域,古老而年轻、质朴而时尚。在这寸土寸金所在,健身苑点、公园绿化、球场路径,到处可见可供市民健身休闲的体育场所。