体坛报

看懂体育浙江 喜爱体育运动

2016年9月21 星期三 农历丙申年八月廿一

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3251号 编辑/版式:奚源 今日正报八版

一句话看明白

●第八届**“世界杯”武术散打**比赛将于今年11月4日在西安举行,届时将有来自27个国家和地区的队伍参赛。

●据世界羽联官方消息,**唐渊渟和王睁茗**昨天宣布退出中国羽毛球队,加上此前的**田卿、赵芸蕾、于洋、王适娴和王仪涵**,目前已有7人退出。

●在昨天公布的最新一期世界足球俱乐部排行榜上,**广州恒大**超越沙特豪门阿尔阿赫利,以1625分重返亚洲第1位,世界范围内排名第71位。

●在俄罗斯黑客组织“奇幻熊”最新公布的涉药名单中,西班牙网球名将**纳达尔**和里约奥运会男子5000米、10000米双料冠军**法拉赫**均在其中。

●在亚足联最新一期协会技术排名中,中国(79.666分)排名**亚洲第6**,以微弱优势超越日本和澳大利亚位居**东亚区第2**。

怎样锻炼更有效、不受伤还轻松?想要了解哪些科学健身知识,请给专家拟“菜单”

浙江“按需坐诊”的科学健身宣讲团即将开讲

□本报记者 奚 源

本报讯 平时一直坚持健身却总是达不到想要的效果,甚至还因为锻炼方法有误而导致受伤,这种情况在健身人群中屡见不鲜。如果有专家能面授机宜,手把手指导如何科学健身,自然是极好的。马上,浙江的健身爱好者就能够享受到这样的福利了——由省体育局组织的科学健身巡回宣讲团已于日前成立,并将在月底前,赴温州开始第一堂宣讲。

说到这支宣讲团的成员,那可都是业内响当当专家,不仅有来自浙江大学、浙江工业大学、杭州师范大学、温州大学等省内知名高校的体育教育和健身运动研究领域的教授,更有来自温州医科大学和浙江体育职业技术学院体育医院的资深医师。有了如此全面的阵容,对于绝大多数正愁于锻炼不得其法的人来说,不管是哪方面的问题,都能得到专业到位的解答。

除了参与成员专业过硬外,“按需坐诊”是这支宣讲团亲民的地方。宣讲团团长、省体育局科教外事处处长王苗永告诉记者,宣讲团安排的内容有很多,包括10项基础理论、11个专题报告和15种实操讲练,基本上涵盖了所有科学健身相关的理论知识和实际应用。而各地可以根据自身需要和群众的实际需求,选择申报相对应的宣讲内容。“目前,全省已经有杭州、温州、绍兴等7个地市的多个地区提出了申报请求,听课的对象既有一般市民,也有社会体育指导员、教师以及各单项协会成员。”除了现场讲课外,省体育局还将通过浙江在线逐步推出一批健身知识讲座的相关视频,方便健身运动爱好者观看学习。

这样由地方“点菜”选择宣讲内容的方式,得到了老百姓的普遍点赞。来自富阳的倪女士表示,自己平时喜欢健身和跳广场舞,也经常在网上找一些相关的教学视频来自学,但总是达不到想要的效果。“去健身房请私教或者专业老师教,经济上也是一笔不小的支出,像这样由省级有关部门请专家来讲课的机会很难得,对我们老百姓来说也是一项不错的福利。”倪女士说。

王苗永表示,上个月举行的全国卫生与健康大会上,习近平总书记提出“要把人民健康放在优先发展的战略地位”,让科学健身在全民健身中的作用再一次得到了提升。这次组织宣讲团,一方面是为了更好地提升健身人群的科学健身意识,另一方面也是更好地发挥政府职能,为老百姓的日常健身运动提供更专业的服务。从目前几个地市的申报内容上看,运动损伤的预防和康复、运动养生相关等方面的知识关注度比较高。这些都将成为宣讲团在今后课题内容选择上的参考,在今后的宣讲活动中,会根据实际情况和地方需要,对内容和形式进行调整。“只要是老百姓需要的,就是宣讲团要讲的。”王苗永说。

全国重阳登高健身大会10月举行

江山再成中心主会场

本报讯 昨天从国家体育总局获悉,2016全国重阳登高健身大会将于10月9日重阳节当日举行。今年活动的中心主会场将设在衢州江山,这也是继2016年全国新年等高健身大会后,江山再次举办全国性的健身大会。

本次活动以“老有所健、幸福老年、健康中国”为主题,今年首次在全国范围内举行,拟将重阳登高这一中华民族传统习俗与全民健身新时尚相结合,具有覆盖范围广、参与人数多、“线上+线下”多维度串联的特点,将打造成为继全国新年登高健身大会后又一个全民登高健身品牌活动。

除主会场江山外,另外东西南北四个主会场分别设在江苏马陵山、陕西药王山、云南曲靖市珠江源、黑龙江镜泊湖。还将在全国设立150个左右的分会场,旨在推动健康中国建设和全民健身国家战略的实施。活动期间,将重点组织开幕式、西山登高、花海徒步、全民健身展示、重阳登高挑战赛等活动,并将在中国登山协会指导下,开展“全国户外安全教育计划”公益巡讲活动,同时围绕重阳民俗开展制作重阳糕、现场书画,“我陪父母过重阳”等系列活动,活动内容丰富多彩,参与人群包含了社会各个群体。可以说重阳登高健身大会是一场全民参与、欢乐共享的健康大会,也是不忘初心、尊老爱幼的和谐盛会。

(通讯员 毛武俊)

中国德比 彭帅胜出

昨天,在2016广州国际女子网球公开赛单打首轮的一场中国德比中,彭帅2比1战胜同胞郑赛赛,晋级第二轮。这也是该项赛事中首次迎来中国德比。下一轮,彭帅的对手将是前温网亚军利斯基。图为彭帅在比赛中回球。 CFP供图

这个秋天,去绍兴看水上竞速

□通讯员 黄赛波

本报讯 水面宽阔,水流平稳的绍兴曹娥江,一直被称作是开展水上运动的理想场所。继成为国家队训练场后,曹娥江又将迎来一场水上竞速的盛会。10月14日,2016中国绍兴曹娥江国际摩托艇公开赛将拉开帷幕。

据悉,本次赛事除了保留坐式水上摩托竞速赛、立式水上摩托竞速赛这两大经典项目外,还新增了坐式水上摩托水上飞人赛、高速橡皮艇P750竞速赛等娱乐性、观赏性极强的比赛。届时,来自全国各地以及美国、日本、俄罗斯、南非等国家和地区的近100名顶尖运动员将在曹娥江上恣意驰骋。

国家体育总局水上运动管理中心五部部长姚新培表示,本次赛事具有专业化程度高、运动员水平高、辐射面广、影响力大等特点,赛事的举办有望让摩托艇的普及程度得到显著提升。同时,这也是浙江省首次举办高水平国际水上摩托比赛,不仅能推动绍兴城市建设,提升城市知名度,还能促进绍兴体育产业和体育旅游事业的发展。

以骑行的名义 宣告自己长大 2版

去年来自全省各地的100名优秀青年学生冒雨沿千岛湖绿道的淳杨线骑行50公里,穿越“成人门”的场景还历历在目。今年,“第二届千岛湖单车成人礼”仪式又将来袭。

校园流行“大众高尔夫” 5版

在浙江工业大学,木球这项被誉为“大众高尔夫”的运动,已经开展数年,俨然成了校园里最热门的选修课程之一。

衢州新青年的速度与激情 7版

衢州有一群年轻人,对汽车越野情有独钟,他们都有自己的“好兄弟”——一辆专属定制的改装车。