体坛报

2020年7月
星期一
农历庚子年五月十六
编辑/版式:王宇怀 今日正报八版

6

看懂浙江体育 喜爱体育运动

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4176号

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

导 读

绍兴市民
“云”上约跑动起来
>>>详见2版

徐家埭村:
传统民俗和热门赛事两手抓
>>>详见3版

20年热血难凉
“超级丹”终谢幕
>>>详见8版

疫情期间,多少人居家健身,喜欢哪些项目,爱和谁一起健身

浙江率先出具疫情期间居家健身状况报告

本报记者 王品燚

居家健身是否真正有效?全省居民在疫情期间的健身状况是否良好?日前,省体育局群体处联合浙江师范大学体育学院组织开展了新冠肺炎疫情期间浙江省城乡居民居家健身状况调研,对全省11个地级市的21118名城乡居民进行了随机问卷调查。

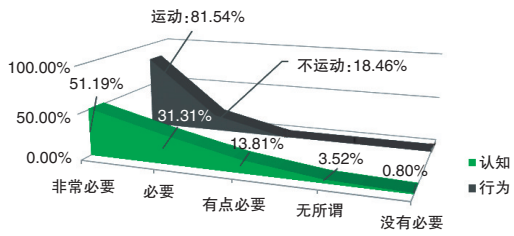
据悉,该调研旨在了解疫情期间浙江城乡居民居家体育健身现状、取得的经验、存在的困难与问题,居家健身对抗击疫情的作用与价值,以及对后疫情时代居民体育健身的影响以及相关政策建议等,以期为政府决策提供实证资料和参考依据。

▶▶▶参与健身意识普遍提升

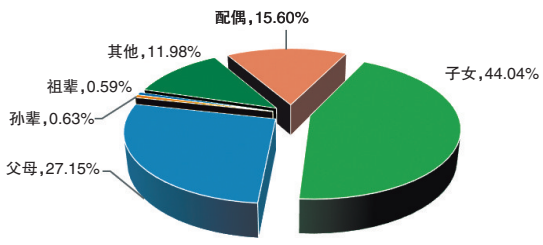
“81.54%的居民进行了健身活动,82.5%的居民认可了居家健身的必要性。”浙师大体育学院副院长李启迪教授作为此次调研的具体负责人,他告诉记者,调研报告显示,疫情期间我省居民居家体育健身状况总体状况较好,健身意识较高

“总体来说我省老百姓对于居家健身的热情度还是比较高涨,超过4成的居民平均每周进行3次居家体育健身,7成以上的居民平均每次健身时间在15分钟以上。”根据调研结果显示,虽然总体锻炼次数较疫情之前有所下降,但这主要受到健身场地空间限制(44.23%)、担心影响他人(39.9%)、缺乏必要健身器材(39.21%)、缺乏意识习惯(27.36%)、缺乏专业指导(21.53%)这5方面影响。

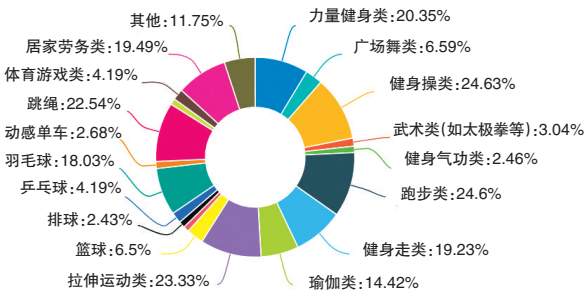
值得一提的是,疫情期间,家庭体育广泛开展,有望成为常态化的健身方式。“70.28%的居民选择和家人一起健身,这对于和谐家庭关系起到了重要作用。”李启迪表示,家庭教育属于个性化教育,家庭体育融入家庭教育中能打通全家一起锻炼的渠道,推广老中少一起进行的活动模式,有利于传承家庭体育文化。



城乡居民疫情期间的居家体育健身态度与实际行为



城乡居民疫情期间居家共同健身人选情况



城乡居民疫情期间居家体育健身项目选择情况

▶▶▶居家健身最爱这些运动

我省居民居家健身时最喜欢的运动项目是什么,最喜欢在何时开展?调研报告给出了明确的答案:超过半数的居民都会在固定时间健身,且选择在晚上进行健身运动的占了绝大多数。

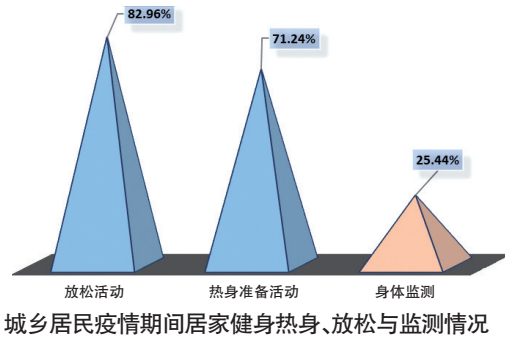
从运动项目上看,健身操类、跑步类、拉伸运动类、跳绳、力量健身类、居家劳务类、健身走类、羽毛球、瑜伽类项目排名靠前,而广场舞、篮球、动感单车、乒乓球等运动则明显靠后。“这主要是项目本身的特点决定的,受场地限制较少,且没有特别高的技术技巧及装备要求更适合居家进行,有明显年龄、性别限制或场地器材设备要求较高的项目开展会不太方便。”李启迪表示。

▶▶▶科学健身知识还需补充

在居民的普遍认知中,居家健身虽然有助于增强免疫力,但效果并没有平常体育锻炼好,也无法取代平常体育锻炼,调研报告也佐证了这一观点。虽然有71.24%的居民会在健身前进行热身准备,82.96%的居民会在健身后进行放松活动,但仅有25.44%的居民会使用心率、血压等身体监测手段。“这也反映出居民具备一定的体育活动常识,但健身科学性知识相对缺乏。而且在健身指导方面,只有13.09%的人群选择公共服务平台。”在李启迪看来,一些自媒体的健身模式或许更具趣味性,但是否科学却有待商榷,“也希望能够借此倒逼公共服务平台,能够推出一些受众广、趣味性强的健身方法,让更多人能够科学健身。”

省体育局群体处负责人表示,在疫情常态化下,为了推动居家健身工作良性发展,可以搭建多维平台,并搭建全民健身分类指导体系,通过知名运动员参与,为群众提供健身指导,通过更细致精准的分类,让居民居家健身能够更科学。

此外,开展网络赛事活动也是一大良策。目前火热的马拉松线上系列赛以及幼儿趣味体育线上亲子赛等活动就是这方面的尝试。“既能使广大体育爱好者足不出户即可欣赏赛事活动,又能调动居民积极参与网上赛事活动和体育展示,还能常态化开展居家健身系列活动,不断扩大活动参与面。”该负责人表示。



城乡居民疫情期间居家健身热身、放松与监测情况

队友当对手 模拟大赛氛围

省游泳队举行测试赛“找感觉”

本报记者 钟 樑 周 斌

从2月至今,浙江游泳队已在省水上运动管理中心封闭训练5月有余。7月2日至3日,浙江游泳队特意举办了一场高规格的队内夏季测试赛。队友充当对手,在真刀真枪的比赛中找差距、补短板。

尽管只是一场队内测试赛,但是各项比赛设制的高标准足以让这场队内赛充满看点。不仅有多名裁判在现场进行计时和裁定,就连设立运动员检录处这样的细节也一丝不苟。所有流程完全按照正式比赛设定。

“队员长期没有比赛对大家的备战和训练,身体机能都会产生一定的影响 ,通过比赛让运动员找回比赛的感觉,激发他们在赛场上的兴奋度。”浙江体育职业技术学院游泳系主任王伟表示,省队自己搭台,让队友充当对手,在比赛中检验训练成果。从检录到比赛,那种仪式感激发了队员们的比赛热情。

此前脚踝受伤的汪顺在本次比赛中表现稳定,在400米个人混合泳的比赛中,他从一入水就牢牢确立了领先优势,最终轻松胜出。但他坦言,由于长时间无赛可比,距离自己的最佳状态还有一些差距:“比完感觉还是有累,好久没比赛了,也是通过这个队内测验,去寻找比赛的感觉。”

本次测试赛除了检测队员们上半年的训练成果,也是教练员们自我总结调整的一次机会,在比赛中发现队员们的问题,在场边就可以直接指出来。有的教练员更是用手机拍摄比赛过程,进行技术分析,以便赛事回顾,制定更加有针对性的训练计划。不少年轻教练员在赛后也及时与资深教练朱志根交流沟通,学习更多经验。

朱志根表示,本次测试赛在训练中属于高强度训练,也是为了提高运动员士气,通过这次测验,教练员从中总结测验,找差距,从而有针对性的改进训练方法,这也是省队未来要着力研究探讨的方向。