

全民健身日

健身促进健康 助力美好未来

8月8日,第14个全民健身日到来之际,据不完全统计,全国各地组织开展的主题活动超过4000多个,健身热潮涌动神州大地。

2008年8月8日,北京奥运会隆重开幕,这是中华民族的荣耀时刻。将8月8日确定为“全民健身日”,不仅是对北京奥运会的纪念,也是迈向健康中国的新起点。

十余年来,这场与健康的“约会”展现出越来越强大的魅力。从一次次跑起来、一场场的球赛、一段段的骑行中,体育活动逐渐被越来越多的人排入时间表中,成为生活方式中必不可少的内容。

健身促进健康,体育助力美好未来。

党的十八大以来,全民健身受到更大重视。2014年,全民健身被纳入国家战略;2016年,《全民健身计划(2016—2020年)》印发;2017年,党的十九大明确提出“广泛开展全民健身活动,加快推进体育强国建设”的目标;2021年,《全民健身计划(2021—2025年)》印发;2022年,新修订的体育法将“社会体育”章名修改为“全民健身”,把国家实施全民健身战略写入法律。

在国家大力推动和群众积极参与下,全民健身发展进入快车道。2021年相关统计数据显示,我国经常参与体育锻炼的人数已超4亿,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达到90%以上。全国共有体育场地397.1万个,体育场地面积34.1亿平方米,人均体育场地面积2.41平方米。

今天是北京冬奥会后第一个全民健身日。半年前这场载入奥林匹克运动史册的盛会不仅留下了竞技场上的精彩瞬间,更是推动了冬季全民健身在一个14亿人口大国的进一步拓展。

以北京冬奥会为契机,冰雪运动在中国得到极大普及。从2015年北京冬奥成功到2021年10月间,全国冰雪运动参与人数达到3.46亿人,居民参与率达24.56%。国际奥委会主席巴赫指出,北京冬奥会中国最大的贡献就是实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标。

奥林匹克运动影响深远,全民健身的发展脚步更是从未停歇。

新修订的体育法规定,每年8月8日全民健身日所在周为体育宣传周。在未来,推行全民健身计划,促进全民健身与全民健康深度融合依然是全民健身领域的重点工作。

体育强国的基础在群众体育,健康中国同样离不开群众体育。它们相互印证,共同为更美好的生活添砖加瓦。

林德初 (据新华社)

2022年南粤古驿道定向大赛 跑进汕头

8月7日和8日,2022年广东省“全民健身日”活动启动仪式暨南粤古驿道定向大赛(汕头·澄海区)在汕头市澄海区隆都镇前美古村举行。

广东省体育局副局长麦良在开幕式致辞;东京奥运会跳水冠军谢思埸宣读“全民健身日”活动倡议书;汕头市委常委、副市长林锐武鸣锣开赛。

喜迎全民健身日

8月8日是我国第14个全民健身日。汕头作为广东省“全民健身日”主会场,以南粤古驿道定向大赛开启这一特殊的节点,彰显了大赛作为具有强劲生命力的品牌赛事的推广意义。

近年来,南粤古驿道定向大赛、国际马拉松比赛、汕头铁人三项亚洲杯暨全国锦标赛、亚洲冲浪锦标赛等大型体育赛事相继在汕头举办,推动汕头的体育基础设施建设不断完善提升,并驱动汕头城市的全方位升级。本站赛事以体育为媒介,展示汕头城市建设和乡村振兴成效,助力打造更有生机和活力的汕头。

本站赛事全面落实“外防输入、内防反弹”的总体防控策略,参赛选手均为广东省内人员。赛事项目设有专业组、成年组、少儿组和体验组,包括短距离定向赛和团队定向赛。短距离定向赛分为少儿组、专业组、成年组以个人为单位参赛。团队定向赛的少儿组、专业组、成年组以队为单位参赛,每队由2人组成。

展示侨乡文化 推动城市建设



比赛活动现场 主办方供图

赛事走进前美古村

2017年、2018年、2020年南粤古驿道定向大赛相继在汕头市澄海区樟林古港、金平区西堤公园、南澳县南澳岛举行,本站赛事第三度跑进汕头澄海区,再一次向全国展示了汕头的侨乡文化。

澄海是广东省著名侨乡之一,自古以来就是“海上丝绸之路”的始发港和重要节点,是红头船故乡。本站赛事主会场前美古村位于汕头市澄海区西北部,是东江-韩江古驿道线路上的重要节点之一,同时也是潮汕地区著名的古村落、4A景区,先后被评为“广东省旅游特色村”“广东省古村落”“广东省30个很美丽乡村”之一。

前美古村历史悠久,海外华侨众多,也是一个出名人的地方,走出过包括泰国前总理陈嘉乐在内的数十位国家政要,以及清末华人首富陈慈贇等多位巨商。古村的陈慈贇故居是广东文物保护单位,也是潮汕乃至全国少有的

建筑,有“岭南第一侨宅”的美称。

本次活动由国家体育总局群众司、中华全国体育总会群众部、广东省体育局主办,广东省社会体育和训练竞赛中心、汕头市文化广电旅游体育局、澄海区人民政府、广东省户外运动协会、广东省规划师建筑师工程师志愿者协会承办,广东省体育彩票中心、澄海区文化广电旅游体育局、隆都镇人民政府、汕头市文化馆协办。

羊城晚报记者 苏苻

2022羊城运动汇开启 8月多项健身活动上演

羊城晚报讯 记者苏苻摄影报道:2022年羊城运动汇·全民健身日暨广州市第十八届体育节启动仪式8日在广州天河体育中心南广场正式启动。

广州籍奥运跳水冠军陈艾森向市民发出运动倡议,号召大家热爱体育、科学运动、保持健康体魄,近五百名市民朋友到现场观看启动仪式并参加了各项互动体验活动。

本次活动由广州市体育局、广州市体育总会主办,广州市群众体育指导中心、广州天河体育中心及广州市属体育协会承办,在启动仪式上,广州市政府副秘书长吴林波向获得

“2021年度市属体育协会年度考核5星级”的协会颁发牌匾。

为了不断巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果,活动现场结合南方地区的体育运动特点开展新颖有趣的旱地冰壶、轮滑球和冰雪装备体验等大众冰雪活动,让群众耳目一新地过足“冰雪瘾”。广州市体育科学研究所、广州市社会体育指导员协会及社会体育康复机构组织了一批体育专家在现场为市民答疑解惑。

“群体通”向市民派发“运动优惠券”和宣传“云健步”8月积分翻倍活动,并设置了冰雪、露营、射箭等新兴特色项目

互动体验场景,引导市民积极参与全民健身、科学健身。此外,活动现场还设有羽毛球、马术、汽摩、毽球、篮球、三棋、空手道、击剑、跳绳、柔力球、腕力等20余项互动体验及赛事活动,并有体育彩票、户外运动装备展示等供市民游玩及咨询了解。

广州市体育节这一运动盛会已连续18年在羊城举办,今年将继续与全民健身日相结合,通过“线上+线下”方式创新办赛机制,贯穿整个8月在全市各区举办多场“办在身边、贴近需求、形式多样、新潮多元、安全有序”的全民健身赛事



活动现场

“群体通”全民健身服务平台在8月期间加大了各类运动优惠券的投放力度,除“惠民大转盘”环节增加免费券派发数量外,更推出“2022全民健身日抽券活动”,市民可通过参与互动活动赢得8月8日专属免费券、20元运动优惠券等奖励。

“我记得那是在佛山比赛,赛前突然下起雷阵雨,我们是在看台上做的准备活动。从报名成绩来看,我拿冠军原本没问题,但可能因为天气的原因,加上自己有点紧张,最后输了0.01秒,没有拿到冠军非常遗憾。后来我也常说,从来没有拿过一个运动会性质的比赛冠军,没有大运会的命,直到2018年雅加达亚运会才打破了这个魔咒,后来回想起来,对省运会那次夺冠特别遗憾。”说到这里,苏炳添也不住笑了。

在苏炳添成长的那个年代,田径赛事并不算多,因此省运会的参赛机会更显得珍贵。“其实我想通过自己的经验告诉大家,省运会对运动员来说是一个很好的舞台,不光是对自己训练的认可,很多时候通过这个舞台可以看到自己更远的未来。”

为了给选手们加油鼓劲,苏炳添计划到比赛现场走一走。“如果大会安排我跟他们交流的话我肯定非常乐意,将心比心,就像我们小时候参加比赛,如果大会突然安排博尔特出来跟我们互动,我们肯定也会非常开心,之后比赛动力就会变成百分之百!”苏炳添说。

人物专访

苏炳添:

对自己实力没有怀疑 只要能跑就不会停步

从尤金世锦赛归来,刚刚结束10天隔离期的广东田径名将苏炳添昨日身着白T恤、浅色休闲短裤,神采奕奕地现身广东奥林匹克体育中心,为接下来的国家队冬训、苏炳添挑战赛等赛事考察场地。本赛季赛事结束后,苏炳添一边进行恢复修整,一边计划前往广东省运会现场看看年轻运动员比赛,为他们加油鼓劲,同时也为苏炳添速度研究与训练中心收集相关数据。

世锦赛失利不影响自信

在刚刚落幕的尤金世锦赛上,苏炳添以及中国短跑队的成绩都不太理想:苏炳添在男子100米项目无缘决赛;中国男子和女子100米接力队未能跑入决赛。“自己确实没发挥好”,苏炳添坦言,但他并不认为这会影响到自信。“其实有些不方便透露的原因影响了状态,但不光是我,整个短跑队都出现了问题,但这不代表我们的实力。跑完百米预赛,我看到10秒15的成绩,已经对自己的实力没有一点怀疑。”

苏炳添更希望往前看,经过多年训练,比赛以及奥运会等重大赛事的历练,他如今更能把握自己的训练节奏:“世锦赛已经过去了,我也知道了自己的问题所在,距离明年比赛我还有更多时间去准备。这段时间先休息,做一些康复治疗,预计9月底恢复正式训练。”

省运会是成长的好舞台

广东省运会各单项比赛目前正在进行如火如荼,苏炳添有计划地到这个赛场走一走,在他的职业生涯中,省运会可以说是一个起点。2006年正因为在省运会100米决赛中收获亚军,苏炳添得以迈入省队门槛,这给他留下很深刻的印象,也曾有深深的遗憾。

“我记得那是在佛山比赛,赛前突然下起雷阵雨,我们是在看台上做的准备活动。从报名成绩来看,我拿冠军原本没问题,但可能因为天气的原因,加上自己有点紧张,最后输了0.01秒,没有拿到冠军非常遗憾。后来我也常说,从来没有拿过一个运动会性质的比赛冠军,没有大运会的命,直到2018年雅加达亚运会才打破了这个魔咒,后来回想起来,对省运会那次夺冠特别遗憾。”说到这里,苏炳添也不住笑了。

在苏炳添成长的那个年代,田径赛事并不算多,因此省运会的参赛机会更显得珍贵。“其实我想通过自己的经验告诉大家,省运会对运动员来说是一个很好的舞台,不光是对自己训练的认可,很多时候通过这个舞台可以看到自己更远的未来。”

为了给选手们加油鼓劲,苏炳添计划到比赛现场走一走。“如果大会安排我跟他们交流的话我肯定非常乐意,将心比心,就像我们小时候参加比赛,如果大会突然安排博尔特出来跟我们互动,我们肯定也会非常开心,之后比赛动力就会变成百分之百!”苏炳添说。

收集数据进行科学训练

去年年底,苏炳添速度研究与训练中心揭牌仪式在暨南大学举行,至今各方面工作都在有条不紊地进行,包括此次省运会,工作室也会收集每个百米运动员的参数,形成数据库。“比如10米、20米分别是怎样的成绩,或者整体平均值达到怎样的水平,我们会慢慢形成一个数据库。”

苏炳添介绍,苏炳添速度研究与训练中心首先可以服务高水平运动员,用更先进、精湛的技术帮助他们,包括仪器分析、3D模型技术的模拟等。青少年方面,则可以用自身影响力,打造青少年学校和俱乐部,定期举办培训班、进入校园等帮助更多青少年,“告诉他们百米是一个怎样的存在”。

苏炳添以自身为例,“我刚开始练百米的时候其实不太懂百米,只知道一听到枪声就冲到底。但后来发现百米是需要智慧的,不光听枪的时候要用到专注力,之后的蹬身、途中跑、加速跑,最后的冲刺,每一个环节怎么去把握自己。”

另外,实验室还希望做到的是吸引国家队来广州训练,从而带动广州乃至广东的孩子对这个项目的热情和激情。苏炳添说:“今年这个事情已经落实了,国家队来

这边冬训。另外希望能打造更多的比赛,家庭运动会也好、高水平比赛也好,后续还能打造苏炳添挑战赛或邀请赛之类的赛事。”

在苏炳添看来,中国的青少年太缺乏田径赛事的参与感,很多运动员一个月下来,天天都是训练课,这与国外相差甚远。“在美国和欧洲,田径比赛非常多,不光针对职业运动员,还有家庭式的运动会,家长带着孩子一起参与。你想象一下,父母看着孩子在地上拼搏、努力,我相信他们之后会更加支持孩子,同时也可以感染原本不喜欢运动的孩子爱上这个项目。”

除此之外,苏炳添还透露,中心还希望做一些交叉学科融合方面的事情,比如利用暨南大学很多学院、学科的各种专业知识,结合训练、运动康复,达到帮助青少年和高水平运动员的目的。“我希望青少年俱乐部训练,还有国家队来备战的时候,各学院交叉学科的老师、领导都过来看看,这样才会有一个更好的结合,也是我们一直以来的科学性的方法。”

陈冠锋三年后应能接班

苏炳添如今已成为亚洲田径标杆性的人物,人们在为苏炳添的同时也在期盼下一个苏炳添的出现。在苏炳添看来,中国田径后备人才上升的速度很快。他还记得自己17岁时最好成绩跑了10秒59,但现在同龄人已经跑出了10秒三几的成绩。“这说明我们的年轻运动员已经达到了更优秀的成绩,问题是怎么样把他们的成绩变得更稳定一些。我认为如果在省运会上,这些青少年如果能跑到10秒5的话,不要急于把他们的成绩往上拉,他们需要做的是把基础打得更加扎实,因为身体素质和力量上去后,成绩就会达到另一个高峰。”苏炳添说。

苏炳添表示,若能在世锦赛或奥运会上突破10秒,进入决赛的可能性可达到百分之九十以上,但目前中国接近这个水平的运动员并不多,因此现在需要做的就是把人才厚度夯实。对于此次一起参加尤金世锦赛的广东“00后”小将陈冠锋,苏炳添便非常看好:“在这批00后里,他的技术和能力应该是比较强的,他已经有四五次跑出10秒几的成绩,已经有足够能力突破十秒一。在百米当中,厚度是很重要的,他的厚度有利于他在未来实现突破。下一个赛季,陈冠锋会和我一起联合训练,我希望自己这么多年的比赛经验和技巧对他能有所帮助。”苏炳添还认为,陈冠锋如今最好成绩能跑到10秒06,“按照我当年的进度来算的话,三年时间他应该能接班。”

在田径赛场上奋斗多年,苏炳添认为跑道成就了自己,“以前真没想到能走得这么远”。正因为如此,他把这辈子为体育事业当成了终身目标,而竞技生涯也会延续。“比如这届尤金世锦赛,牙买加的弗雷泽36岁了,已经有了两个孩子,加特林已经39岁了,他们都是我学习的对象。对于我来说,能跑一年算一年,只要身体状态还行我就不会停下来。”苏炳添最后说。

羊城晚报记者 苏苻 实习生 刘芮铭



苏炳添 苏苻摄

围甲联赛

深圳队赢得三连胜

羊城晚报讯 记者葛万里报道:2022年华为手机杯中国围棋甲级联赛常规赛经过一天休战,8日在浙江长兴重燃战火。在第五轮比赛中,深圳龙华队在主将失利,的情况下,以3比1战胜加食品天津队,赢得三连胜。

深圳龙华队本轮与由世界冠军谢尔豪领衔的天津队交手,主将战在两位世界冠军棋手朴廷桓和谢尔豪之间展开。序盘作战,执黑的朴廷桓在右下“打劫”时寻找劫材失误,被白棋吃两子棋筋后局势已非。之后黑棋又在下方与白棋进行鱼死网破的对杀,结果被计算精准的谢尔豪快一气吃掉“黑龙”,棋局戛然而止。

已取得两连胜的世界冠军柯洁延续好势头,昨日执黑与王泽锦较量,仅弈至第53手,技高一筹的柯洁便吃住右下白角,一举奠定胜局。另外两盘对局,时越快棋击败盖泰龄、陶欣然中盘战胜陈正勋,深圳龙华队在主将落后的不利形势下,最终以总比分3比1获胜,再取3个场分。

本轮其他比赛结果:上届冠军苏泊尔杭州队3比1战胜重庆T23队,上海清一青年队1比3不敌江西金达莱环保队,浙江浙商证券队1比3负于成都农商银行队,龙元明城杭州队2比2主将胜开封奕教队,江苏佳辰队2比2主将负衢州烂柯队,拉萨棋院队0比4负于日照山海大象,民生信用卡北京队2比2主将负上海建桥学院队。

目前围甲联赛五轮战罢,成都队积13分单骑领跑,苏泊尔杭州队、深圳龙华队积10分排名第五,上海清一队积1分暂居末席。

中超·焦点

第12轮赛程调整 6场改期3场延期

羊城晚报讯 记者范晗报道:由于有多支球队被困海南,中足联筹备组昨日召开视频会议,在与各俱乐部协调后,调整了在8月11日至13日期间举行的中超联赛第十二轮赛程,官方公告如下:

受海口疫情影响,2022中国平安中超联赛第12轮部分场次无法正常进行,经中超联赛组委会研究,并沟通相关俱乐部、赛区,征得有关方面同意,决定调整中超联赛8月11日-13日比赛。原第12轮其他场次比赛延期进行,具体安排另行通知。

调整后的比赛时间为:8月11日,20时,河北队VS天津津门虎,海口观澜湖足球基地,原8月13日20时进行;8月12日,19时30分,武汉三镇VS北京国安,武汉体育中心;8月12日,

20时,广州队VS成都蓉城,海口五源河体育场,16轮调至第12轮进行;8月12日,20时,沧州雄狮VS山东泰山,海口观澜湖足球基地体育场,16轮调至第12轮;8月13日,19时30分,广州城VS武汉长江,广州越秀山体育场;8月13日,19时,河南嵩山龙门VS梅州客家,郑州航海体育场,原8月13日19时30分进行。

由于滞留的球队数量恰好为六支,调整后的赛程将此次六队相互间的部分交手场次提前进行,而另外还有武汉三镇、北京国安、广州城及武汉长江等四支球队的赛程不受影响。至于剩余延期的3场赛事,有消息称,可能将安排在足协筹备组在第二阶段开赛前提出的多个备选比赛中进行。

中国网球三喜临门 小将商竣程迎来首冠



徐一璠(右)、杨钊铨手捧冠军奖杯 新华社发

羊城晚报讯 记者龙希、实习生刘芮铭报道:北京时间8月8日,中国网球捷报频传:张之臻和商竣程分别在ATP男子网球挑战赛科德农斯站和列克里星站夺冠;女双组合徐一璠/杨钊铨在WTA500女子网球巡回赛圣何塞站夺得冠军。

在意大利科德农斯站,张之臻与东道主选手瓦瓦索里的比赛打得比较艰难。双方在雨水和停电的干扰下鏖战3个多小时,最终张之臻以2比6、7比6、6比3夺得冠军。

这是张之臻今年三进决赛后取得的第一冠,也是职业生涯中的挑战赛三冠。他的世界排名本周将升至第161位,坐稳中国男网“一哥”的宝座。下周,张之臻还会参加ATP男子网球挑战赛

格罗济斯克站的比赛。在美国列克里星站,“05后”小将商竣程直落两盘战胜赛会2号种子戈麦斯夺得冠军,拿下职业生涯挑战赛首冠,成为中国最年轻的挑战赛冠军得主。他的世界排名再创新高,将升至第241位。

赛后商竣程坦言,这场决赛其实并不简单,因为戈麦斯刚刚赢下一个冠军,信心十足。虽然比分看着比较轻松,实际上是很艰苦的一仗。

徐一璠/杨钊铨在WTA500女子网球巡回赛圣何塞站的女双决赛中,以7比5、6比0横扫青山修子/詹皓晴,夺得今年继WTA1000印第安维尔斯站之后的第二个巡回赛女双冠军。徐一璠职业生涯WTA女双冠军总数也升至12个。