



270万票! 省第三届网络全民健身运动会 网络投票结束



本报讯 比什么,由你定!江苏省第三届网络全民健身运动会竞赛项目网络投票自1月25日开始至2月8日已圆满结束。为期15天的投票阶段里,46个候选项目通过“学习强国”江苏学习平台、中国江苏网、新江苏客户端等多个平台展示,受到全省健身爱好者的广泛关注和热情参与。数据显示,本次活动共有273.9万人次参与投票。

江苏省网络全民健身运动会是省体育局、省体育总会在常态化疫情防控形势下举办的线上综合运动会,从2020年开始,此前已连续举办两届,累计吸引了近850万人次参与,关注人数约4600万,在全省范围内掀起了一场居家健身、线上参赛的热潮。

今年,组委会继续秉持“全民健身、全民健康、全民快乐、全民共享”的办赛理念,举办江苏省第三届网络全民健身运动会,为充分倾听民意、问需于民,竞赛项目由全民投票产生,让这场运动会真正成为老百姓欢迎的体育盛会。

奉献 服务 健康 快乐 ——走进省社会体育指导员协会

一年来,江苏省社会体育指导员协会在省体育局、省体育总会的正确领导下,在各地、各部门的支持和共同努力下,改革创新,开拓进取,更好地发挥协会职能作用,团结和带领全省社会体育指导员和会员单位,各项业务工作开展得有声有色,取得了显著成效。

有信仰、民族有希望、国家有力量”的生动体现,志愿者是为社会做出贡献的前行者、引领者。疫情之下,广大社会体育指导员积极投身到社区防疫志愿服务中,认真组织开展各类全民健身活动,进行线上线下健身指导服务,成为2021年志愿服务的最大亮点之一,向社会传递了向上向善的力量。



加强党建工作 发挥战斗堡垒作用

根据上级部门对社团组织加强党建工作的要求,成立协会党支部。完善制度,加强党风廉政建设,强化规矩建设、规范议事规则,把党建工作落实到提升协会能力的具体行动上。

2021年河南多地因持续性强降雨,造成重大人员伤亡和财产损失,协会积极响应省属体育社团驰援河南救灾募款,并号召各市县社会体育指导员协会共同参与,帮助受灾群众渡过难关,重建家园。

深入走访调研 了解问题及诉求

坚持“三会一课”制度,与省社体中心党支部联合开展题为《关注粮食安全,做节约粮食的表率》的党课,以此作为新起点,进一步加强合作,协同发展,推动协会工作迈上新台阶。积极参加省属体育社团组织的“红石榴行动”之“信仰的力量”主题党日活动、“红石榴系列党日活动之‘党委书记上党课’”活动,不断提高全体党员遵守党纪党规的自觉性,激励党员干部继承和弘扬党的优良作风,注重发挥党组织在新时期的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。

协会调研组以一线社会体育指导员培训班为契机,赴会员单位南京信息职业技术学院走访调研,听取学院承接省和南京市社会体育指导员培训情况,了解高职院校在“产学研”相结合和服务社会功能等方面所做出的有益探索、积累的经验做法和取得的实际成效,为推进协会发展起到了积极作用。

搭建宣传平台 树立协会良好形象

弘扬志愿服务精神 传递向上向善力量

社会体育指导员是全民健身活动的领头雁,是全民健身志愿服务的主力军。目前,我省共有社会体育指导员30万名,常年活跃在各地晨晚练点,无论是数量,还是等级质量,都处于全国前列。2017年国务院颁布《志愿服务条例》。习近平总书记指出:志愿服务是社会文明进步的重要标志,是“人民

协会坚持围绕中心,服务大局,努力把握舆论导向,营造良好氛围,突出宣传体育惠民工作的新亮点,挖掘体育文化的新内涵。一是以群众喜欢、影响力大、政府支持、社会参与的赛事培训为契机,加大宣传力度。邀请主流媒体,宣传报道活动,展示我省社会体育指导员热爱生活、奋发进取的精神风貌;二是对协会公众号进行功能优化,完成改版升级,涵盖工作动态、百年党史重要论述、赛事培训、科学健身



等四大板块,累计发布信息600余条。三是开展“传承红色基因,汲取奋进力量”经典诵读活动,引导全省社会体育指导员厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感,更好地服务周边健身群众。

加强对外交流 展现我省社会体育指导员风采

协会积极组织参加2021香港赛马会助力全民健身公益系列活动——全国社会体育指导员健身技能交流展示大会、2021年全国社会体育指导员交流展示大会和2021年全国社会体育指导员志愿服务“冰雪项目进校园”等赛

提升服务能力 做好社会体育指导员培训工作

一年来,协会配合完成44期3900余人的一线社会体育指导员技能再培训工作和12期900余人的晋升一级社会体育指导员培训工作。进一步建立健全学员反馈评价机制,所有参训学员均填写反馈表提出建议和意见,推行班主任负责制,严格规范培训流程。

扬子体育报 公共体育周报

主办、主管单位:新华报业传媒集团 全国统一刊号:CN32-0054 邮发代号:27-822 2022年2月17日 总第1337期

江苏省体育局

蔡斌重掌中国女排帅印 “娘家”江苏能否借机再突破?

本报记者黄夕寅报道 2月16日,记者从相关渠道获悉,前江苏女排主教练蔡斌已正式接过中国女排教鞭,于农历虎年元宵节后开启了中国女排“蔡斌2.0时代”的首次集训。值得一提的是,虽然蔡斌此次重掌国家队帅印是总局排管中心通过前期公开选聘后才公布的最终结果,但对江苏女排而言,在新周期第一个新年“意外”失去已带队八年的主教练,这就意味着球队在新周期必将面临额外的全新挑战。

江苏温情暂别“蔡斌时代”

“来江苏八年了,我来的时候惠若琪还在队里,现在她已经做母亲了。所以,运动员一批一批地成长,我也是跟大家一起在成长。”在前不久江苏为蔡斌举行的就任中国女排主教练社行会上,蔡斌曾这样深情地说。

2014年,蔡斌初到江苏时,江苏女排整体处于相对低谷之中。但在蔡斌的悉心调教下,短短三年时间,伴随着一批优秀球员的快速成长,江苏女排不仅在2017年成功问鼎2016-2017赛季中国女子排球超级联赛,而且在同年的第十三届全运会上,他也率领江苏女排如愿加冕桂冠,收获了队史首个“双冠王”荣誉,彰显了江苏女排的实力与精神。

“排球是一个集体项目,从我接手球队(江苏女排)开始,就一直强调团队。所以我很感谢队员能够配合好,感谢江苏给我这个平台能够让我施展,也感谢媒体和球迷的关注与支持。”蔡斌连续的三声感谢情真意切,虽不舍但其中的骄傲与自豪不言而喻。

在那场社行会上,作为由蔡斌一手从青年队逐级提拔至一线队,并一路培养成为江苏女排核心、中国女排主力的江苏女排球员龚翔宇,也代表江苏女排全体队员向蔡指导献上了鲜花与祝福。“蔡导担任主教练这么多年,为江苏培养了很多很优秀的运动员,对我也知遇之恩。我和所有的队友都感谢蔡导对这支球队、对我们每个队员的教导和付出。”龚翔宇说。



球队新能手难言轻松

从总局排管中心宣布新一届女排国家队主帅是蔡斌开始,在网络球迷间的争论就没有停止过。这一方面,是因为蔡斌上次在国家队执教时的表现并不尽如人意,部分球迷对蔡斌的国家队执教能力持怀疑态度;另一方面,江苏官方虽然言称鼎力支持蔡斌、支持中国女排备战巴黎奥运,但在球迷心里,功勋教练的突然离任,还是让人不免为江苏女排的这个全运周期感到担忧。

早在去年第十四届全运会后,当蔡斌与江苏的上一期合同到期之时,江苏球迷就已经对蔡斌的去留产生过一次焦虑。“当时,打心底我们是希望蔡导能够续约的。”江苏女排球迷会一位负责人告诉记者,蔡斌在江苏的这八年,一手把江苏女排带到了巅峰之上并且长期保持着较强竞争力,所以江苏球迷对于蔡斌是持肯定态度的。“而且,续约后的这个赛季(2021-2022中国女排超级联赛),我们没有外援、没有张常宁,蔡导还大胆启用了一批新人,最后仍然把球队带进了总决赛。所以我们相信如果他留在江苏,未来四年江苏女排肯定会越来越强。”

的确,从上赛季起蔡斌已经开始着手为江苏女排的新周期构建全新阵容。这也意味着,在蔡斌突然离任之后,江苏女排的下一任掌舵人就必须要在“推倒重来”和“延续现有”两个维度中做出抉择。而记者从江苏省排球运动管理中心了解到,江苏女排的新任主帅将大概率来自“内部挖潜”,并且该继任者在执教理念上曾受蔡斌影响颇多。

对于这样的局面,球迷会的一位资深球迷也说出了自己的疑虑:“作为球迷我们肯定信任本土教练能够带好球队。但蔡导当年毕竟是外来教练(非江苏本土教练),一些先天性的优势让他能更好地掌控球队。我们现在就担心在他离任后,本土教练是否还能拥有这样的话语权,全权掌控球队的未來。”

“上面有人”也需要实力保障

“本次顶着压力出任中国女排主教练,体现了蔡斌指导以国家利益为重、勇于担当,同时也体现了江苏省体育局祖国至上的家国情怀。我们全力支持我们的主教练为国家荣誉而战。”江苏省排球运动管理中心有关

负责人说,表明了江苏在“蔡斌执教国家队”这件事上的立场——国家利益高于一切。

而在为国争光的基础之上,不少球迷也认为,蔡斌此时从江苏上调至国家队执教,虽然令短期内江苏队突然失去了主教练,但未来这或许也将有利于江苏女排输送更多运动员前往国家队,以进一步提升实力。

球迷的猜测并不是空穴来风。就在蔡斌入主国家队的几乎同一时间,总局排管中心公布了最新一期女排国家队人才备选库入库运动员名单。这其中不仅有张常宁、龚翔宇、刁琳宇这样的江苏核心球员,也包括了自由人倪非凡、主攻吴梦洁、吴晗、副攻万梓玥、杨佳等一批来自江苏的年轻队员。

但进入备选库与入选国家队毕竟还是有所不同的。尤其是在蔡斌已公开做出“亚运会夺冠”“世锦赛拿出好成绩”的承诺后,即使球迷猜测江苏会透过与蔡斌的深厚感情,输送更多球员进入国家队,但达成这一愿望的前提,必须是球员本身的实力能够支持蔡斌兑现执教诺言才行。而这也印证了蔡斌自己说的那句话,“我期待更多江苏女排的球员,在未来凭实力进入国家队。”

未来几年江苏健身指导会是啥样？

以科学指导促全民健康



本报记者黄夕寅报道 今年初，江苏省体育局出台了《关于加强健身指导工作的意见》（以下简称《指导意见》）。这是我省首次专门针对科学健身指导工作印发的文件。

《指导意见》明确提出，到2025年，全省科学健身指导服务圈建设初见成效，各地探索出具有地方特色的科学健身指导新模式；全省从事科学健身指导服务的人数显著增长，科学健身指导服务率和指导服务水平不断提升；在苏南地区初步建立集疾病预防、健康体检、运动康复等于一体的服务体系，探索高质量体卫融合服务新业态；初步建成以设区市为中心，以县域为试点的科学健身服务大数据平台，支持有条件地区科学健身智慧平台融入智慧城市发展。

值得一提的是，围绕健身指导五年发展目标，《指导意见》也明确了五大方面的重点任务。

构建健身指导服务圈。充分发挥城市社区“10分钟体育健身圈”优势，打造集体质测评、运动指导和就近锻炼为一体的科学健身指导服务圈，打通科学健身指导的“最后一公里”。利用国民体质监测中心、体质测定与运动健身指导站、运动促进健康中心、健身俱乐部等平台，为群众提供体质测定、运动能力评估、健身指导、健身知识、健身咨询等多元化服务。试点效果追踪机制，依据健身参与者的个人意愿，对部分人群制定阶段性跟踪干预计划，评估健身指导效果，优化健身指导方案，提高群众健身的科学化、个性化、便利化。

建立人才队伍培训体系。完善健身指导专家库，打造包括体育科研人才、运动技能指导人才、医疗卫生人员等在内的专家团队，开展科学健身指导理论研究和标准制定，定期举办

健身指导培训班和健身讲堂。注重社会体育指导员培训质量，增加卫生健康知识等相关课程，推动社会体育指导员深入基层一线提供指导服务。培养一批体卫融合人才，定期举办运动处方师和运动防护师培训班，给予群众更科学的健身健康服务，支持高等院校开设运动防护、康复治疗等相关专业。倡导全民健身志愿服务精神，鼓励社会力量参与科学健身指导，引导体育社会组织下沉基层，开展各类体育志愿服务。

深化体卫融合。探索建立五级运动健康促进体系，厚植“体卫融合”理念，创新融合路径，寻找合作空间，设区市建立一批体育医院，开设运动健身指导康复门诊，提供专业高效的运动康复指导；推动县级建设运动促进健康中心，配备一定数量的运动处方师和运动康复师，提供基本的运动康复指导。推动“体卫融合”资源进一步下沉，探索建立社区（乡村）健康服务模式，试点由专家、医生和社会体育指导员共同参与的社区（乡村）健康服务机制。加强对重点人群的健身指导和健康干预，重点培养儿童青少年健身习惯的养成，推进科学健身指导进校园，进一步促进儿童青少年身心健康。各级“体卫融合”试点主体以老年人、亚健康群体和慢性病初期患者为重点，依据常规体检结果和体质测定结果，制定运动方案，针对不同对象的体质状况和生理特点，提出个性化的健康服务措施。

建立动态评估和反馈机制。探索科学健身指导评价标准体系，邀请第三方机构定期对全省健身指导工作进行综合评价。加强健身指导服务机构试点工作，推动部分设区市探索建设“云医院”等科学健身指导综合体，鼓励部分县、区开展运动促进健康中

心试点，制定试点工作方案和计划，分类推进试点工作，总结试点经验，反馈试点成效。强化评价和反馈结果运用，将其作为专项资金扶持或者其他激励政策实施的重要依据。到2025年，建立初具体系的科学健身指导评价和反馈机制，打造一批合理有效的科学健身指导试点服务机构。

推进科学健身服务大数据平台建设。加强全民科学健身大数据的整合利用，推动大数据、云计算、物联网等现代信息技术手段与全民健身紧密结合，探索建立全民健身服务网络信息平台，打造线下体质测评、数据自动传输、线上专家指导融为一体的科学健身指导大数据系统，创建健身资源共享系统，提升科学健身服务智慧化水平。注重健身科普宣传，每年开设线上线下科学健身大讲堂，每年在扬子晚报发布科学健身专版，鼓励体育明星、专业教练、运动处方师、康复治疗师等体育专业技术人才参加健身科普活动。通过各级各类媒体征集推广体育科普作品，促进科学健身知识、方法的研究和普及。

同时，《指导意见》还强调了要加强组织领导，把科学健身指导工作纳入各地全民健身工作部门联席会议的内容，建立健全党委领导、政府主导、部门协同、社会参与的科学健身指导工作机制；要完善保障机制，将健身指导工作纳入各级全民健身实施计划（2021—2025年），加大体彩公益金对健身指导工作的支持力度，协调科学健身指导所需的场地、经费、人员等支持；要强化资源整合，发挥各体育科研部门、国民体质监测中心和高等院校教研机构的研究与实践作用，推动科学健身方法研究和推广、国民体质健康数据的采集和维护、运动处方应用库的开发建设。

淮安加速推进体育公园建设

本报讯 日前，淮安市淮安区沈坤路体育公园设计方案正式通过，开工在即。该体育公园位于区政府北侧的沈坤路南侧，占地面积7万多平方米，计划投资2800万元。这是淮安区加快体育公园建设的又一个动作。

为满足人民群众日益增长的体育健身需求，淮安区在不断加大城市公共体育设施建设的同时，从2017年开始，有计划地在城乡兴建一批体育公园，到目前为止，城区已建成17个体育公园，其中，位于恩来干部学院东侧的占地面积24000平方米的攀岩体育公园，不仅成了人们运动、健身、休闲、游玩的好去处，而且一流的攀岩设施更是受到国内外攀岩运动爱好者的青睐，并成为该区青少年教育实践基地。而各镇、街道也同步兴建了一批体育公园，其中，我省首批“体育健康特色小镇”之一的施河镇一家就建成6个体育公园，这还包括占地400亩、总投资达5000万元的全区最大镇级体育主题公园——立宇健康生态园。

2021年，体育公园、健身步道建设被列入省政府为民办实事项目及省体育局下发《关于加快推进体育公园、健身步道建设的通知》后，淮安区更是加快了体育公园建设步伐，全年仅区级层面就建成6个体育公园。

淮安区在体育公园建设中，立足高起点，做到涵盖生态、体育、休闲元素，兼顾群体和个体、年和年幼不同层次群众的需求，以为群众健身、休闲、娱乐提供就近、方便的理想场所，并初步形成布局合理、功能明确、设施到位、管理有效、群众满意的体育公园体系。



不“猫冬”！ 为啥寒冷更要去运动

冰雪运动独特在哪

自北京冬奥会申办成功以来，冰雪运动普及的步伐加快了，逐渐从单季运动向四季运动延伸，从小众走向全民，从群众体育短板变为大众运动新选择，越来越多的人走向冰场、走进雪场，参与到冰雪运动中。

冰雪运动究竟独特在哪？来看看专家们是如何解答的。

“从运动魅力来看，冰雪运动是其他运动无法比拟的。”在北京体育大学冬奥培训学院教师季成看来，跟其他季节开展的运动不同，冰雪运动需要寒冷的外部条件，且速度感非常强，能给人带来刺激、惊喜。同时，参与冰雪运动，不仅能提高意志力，运动爱好者也能从中得到放松和乐趣，是回归自然、亲近自然的好方式。

“笑看皑皑白雪，凛凛御风飞行，这是何等畅快淋漓！”北京清华长庚医院普内科副主任医师林逸群趣称，冰雪运动速度与激情共生，穿戴适当的保暖运动装备，全身心投入运动，有助于内分泌环境的稳定和心理调节，能充分减少焦虑感，“在团体运动中，团队成员朝着一个目标共同奋斗，还能让人充分体验到真诚、信任、协作的内涵”。

“推荐成年人参加冰雪运动的一个重要原因就是有助于心理健康。”在清华大学体育部长聘副教授曹春梅认为，有规律参加体育锻炼能够缓解心理压力，同时，冰雪运动多是在环境优美、视野开阔、空气质量好的场地进行，“这种运动环境的优势，对于保持心理健康很有帮助”。

“冰雪运动可以起到磨炼意志、保持心理健康、促进人际交往等积极作用。”首都医科大学附属北京康复

医院骨科康复中心主任医师杨华清介绍，许多常年在室内工作的人，特别是体质较差或极少参加体育锻炼的脑力工作者，以及对寒冷较敏感者，因天气的寒冷，往往会变得忧郁沮丧，积极参加户外冰雪运动能有效改善这种情况。同时，在银装素裹的环境中，与家人朋友一起感受自然之美，享受速度与技巧带来的欢乐，可以有效减轻压力，放松心情。

不止燃烧卡路里

据统计，长江以北地区，冬季普通人群的运动量会下降50%以上，在东北地区，还有“猫冬”的说法。然而在冬季，我们也应该动起来！与我们比较了解的夏季运动相比，冰雪运动有哪些意想不到的好处呢？

首要的当然是强身健体，预防疾病。户外进行冰雪运动的环境温度通常在零下20摄氏度左右，与室内温度相差不少，人体对低温的耐受性会提高。相比夏季运动负荷更高，可以更好地增强体能，提高御寒防病能力。此外，人从温暖环境到寒冷环境的转换会刺激大脑皮层，导致内分泌及植物性神经做出调整，这种整体性的刺激对于感冒等疾病的预防很有效果。此外，冰雪运动能增加血液循环，提高心血管功能，预防诸多心血管疾病。神经系统功能也会随之增强，在新陈代谢下改善脑功能。心脑血管功能的增强只是一方面，冰雪运动对呼吸和肠胃系统也大有裨益。在寒冷刺激下，胸部受到的压力加大，呼吸变得深长有力，这时肺组织弹性加强，锻炼了呼吸肌，改善了呼吸功能，随着呼吸肌中膈肌的大幅度升降运动，消化系统的血液循环也会随之加强，带动胃肠蠕动，防止胃下垂、胃炎和

腺膜炎等疾病。另一方面，参与冰雪运动还能美容抗老，减脂塑身。寒冷的天气促进皮肤血管收缩，加大皮肤血液循环，让皮肤得到充分的营养，促进皮肤的清洁与美容，使运动者的皮肤富有弹性和光泽。对中老年人来说，适当参加冰雪运动，可以延缓衰老的进程，减少高血压、冠心病、糖尿病、骨质疏松等疾病的发生概率。同时有研究表明，在同样的运动量和强度下冰雪运动的能量消耗会增加3%至7%。可见，冰雪运动是一种非常有效的减脂运动。

“滑”起来，你准备好了吗？

冰雪运动有很多项目，于健康而言，它们分别都“擅长”什么呢？滑冰已经成为普及很广的大众运动，在提高身体平衡性、灵活性和敏捷性方面，作为一种低冲击运动，滑冰尤其有利于下半身肌肉的锻炼。

高山滑雪除了有很强的观赏性外，还能提升人体的动态平衡能力，特别是越野滑雪，需要手脚及全身的配合，在有上下坡的山地环境下进行，到达高点时对身体有一个强刺激，下坡时又能缓解这种刺激。这近似于法特莱克训练，非常有助于增强耐力，能消耗更多卡路里。

钢架雪车则能提高人的快速反应能力。在钢架雪车运动中，时速高达100多公里，眼睛视野范围较小，转弯时需要很快做出判断，其实这是有正迁移作用的，当遇到危险时，能帮我们很快做出正确的反应和判断。

冰雪运动好处多，但伤病问题也不少，作为普通人，如何更健康地赴这场冰雪之约？

首先，安全意识不可少。许多

冰雪运动爱好者一上场就开始滑，其实这是不科学的，准备活动非常有必要。在寒冷环境下，人体肌肉紧绷，关节会变得僵硬，充分的准备活动，能使肌肉舒张，增加关节的灵活性，还能激活人的神经兴奋性以便合理完成运动动作。对于普通人群，参加冰雪运动以娱乐为主，可以采用“呼朋引伴”的方式，多去参加团队运动项目，享受其中的乐趣，同时建议强度较高的运动每个阶段做20至30分钟，在运动中间进行适当休息。

其次，循序渐进、量力而行。量力而行就是要根据自己的身体素质和运动水平，选择适合自己的运动方式、场地、强度，初学者不要着急挑战难度过大的场地和复杂的动作，同时根据熟练程度的增加和运动水平的提高循序渐进。尤其疲劳时不宜勉强运动，特别是初学者，由于初次接触，新鲜程度较高，往往会长时间持续运动，此时更易发生运动损伤。

再次，防护举措做到位。学会摔倒也是一门学问，运动过程中要注意观察四周，防止向后摔倒，向后摔倒时身体应紧绷，主动屈膝下蹲，降低重心，同时避免头部后仰导致后脑勺着地。冬季相对干燥，运动期间，每隔一定时间补充适量的温热水，能达到保暖的作用，不要等到非常口渴才补充水分。

最后，合适装备穿上身。应穿着防寒保暖的衣物，衣裤要保证柔软宽松以利于血液循环，可以戴帽子、手套以保护离心脏较远的部位，防止身体热量丢失。一般内层选择速干型内衣，能够迅速将潮气及汗水排到内层衣服的表面；中间层选择保暖层，以达到隔绝外界冷空气与保持体温的效果；外层选择阻隔防护层，能将外界天气对身体的影响降到最低。



大众如何预防滑雪时损伤?

近两年，大家对滑雪运动热情高涨，但在此之前，滑雪在国内还是一个非常小众的运动项目。不过如今，随着滑雪文化的普及，尤其是冬奥申办成功以来，滑雪便走进大众视野，全国的雪场也越来越多。看着网络上各种大神驰骋雪场的样子，您是不是也忍不住跃跃欲试，今天就让我们一起来走进滑雪。冬奥会比赛时间已快结束，精彩的比赛也看了许多，本次2022年冬奥会的滑雪项目包括：跳台滑雪、自由式滑雪、高山滑雪、越野滑雪、北欧两项、单板滑雪6项。为了让您更好地观赛以及参与滑雪这项运动，笔者为您带来今天的文章。

江苏省体育科学研究所 杨文贤

区分滑雪项目，帮助您更好地观赛

本次冬奥会滑雪项目非常多，为了更好地观赛，我们先了解比赛项目。各项目单看名字尚不能明显区分开，滑雪项目从滑雪板上分为单板滑雪与双板滑雪，接下来详细介绍：

1. 双板滑雪：

(1) 跳台滑雪与自由式滑雪-技巧类项目
跳台滑雪为飞得越远、分数越高，选手需要有超高的技巧才能让自己飞得更远。

自由式滑雪的动作技术难度越大、分数越高。而本次冬奥会的自由式滑雪由7个项目组成：空中技巧、雪上技巧、障碍追逐、U型场地技巧、坡面障碍技巧、大跳台、空中技巧混合团体。

谷爱凌的优势项目就是技巧类项目，她在本次冬奥会中参加3项，分别为坡面障碍技巧、U型场地技巧、大跳台。

(2) 高山滑雪与越野滑雪-速度类项目

高山滑雪的赛道上，有许多的旗门，运动员需要穿越旗门。越野滑雪就像地面马拉松，需要很强的耐力和体力。

(3) 北欧两项-综合类项目

这是一项只有男子的比赛，时间为2天。第1天比赛跳台滑雪，第2天比赛越野滑雪。

2. 单板滑雪

单板滑雪分为竞速类和技巧类。竞速类包括：平行大回转、障碍追逐、障碍追逐混合团体。技巧类包括：U型场地、坡面障碍技巧、大跳台。

大众如何预防滑雪时损伤?

借着北京冬奥会的东风，这个冬天，冰雪的氛围感越来越浓厚，参与到这项运动中的人也越来越多，而这项运动给大众带来的损伤也不少。相关调查发现，大众滑雪爱好者，膝关节损伤较多，比如膝关节周围韧带撕裂和损伤/拉伤；除此之外，头颈部、上肢以及拇指的损伤也较多。想要有效地避免损伤建议您做好以下几点：

1. 佩戴护具

滑雪时佩戴头盔、关节护具。

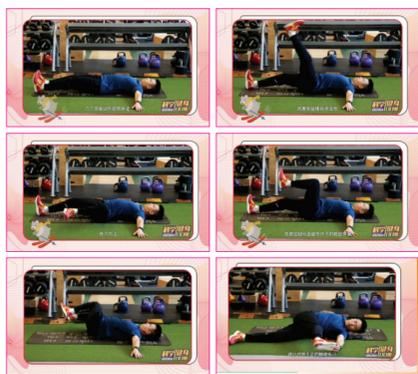
2. 做好充分准备活动

充分热身能够使身体获得高效率的生理要求，减少损伤的发生。下面带您一些专业的滑雪热身动作，帮助您尽快进入状态：

(1) 下肢热身

动作一：仰卧抬腿

仰卧在垫子上，先做屈腿和直腿条件下的髋部伸展，然后进行屈腿条件下的内收外展，之后进行双腿屈曲下的左右转髋练习。最后分别在仰卧和俯卧条件下，进行对侧手足的触碰练习。示意图如下：



动作二：屈腿肌拉伸

拉伸髋部肌肉，可以减少髋部肌肉紧张，增加髋关节灵活。分腿跪姿，保持躯干挺直，缓慢向前移动重心，上身向前方支撑腿一侧倾斜。示意图如下：



动作三：侧向转箱

练习这个动作可以改善臀部和膝关节控制能力。从箱子上往侧边跳，落地时保持髋、膝、踝对齐。通过摆臂或跳跃更远距离以增加动作难度。示意图如下：



(2) 身体核心部位热身

动作一：分腿侧撑静力

练习这个动作可以提高核心力量，预防损伤。肘部支撑，抬起身体，身体保持直线，上面的腿抬高至极限，放下身体到起始位置，再进行下一次练习。每组进行30秒，练习3组。示意图如下：

动作二：两头起

俯卧在垫子上，抬起并伸展手臂和双腿，肩胛骨收紧，然后放下，重复练习。示意图如下：



(3) 转体热身

动作一：跪姿转体

转体练习可以帮助改善躯干的灵活性。两膝跪地，分别向身体两侧转体，用手去触碰另一侧的脚。示意图如下：



动作二：胸椎旋转

两手撑地，跪在垫子上。保持骨盆不动，一侧手臂带动上背部转动。练习时，两眼注视摆动手臂。每组进行20秒，练习3组。示意图如下：



3. 学会摔倒

冰雪运动中最容易出现各种各样的意外情况，学会怎样安全摔倒才能更好地保护自己。

双板：当滑行中无法控制速度时，想要避免摔倒可以先尝试身体重心前倾并且做出犁式刹车（滑行中使双板的板尾打开呈“V”字形）；如果不会刹车或者刹车无法减速时就要果断地主动摔倒：扔掉雪杖，双手抱住身体，向下蹲低，并向身体的一侧倒，用屁股着地，切记禁用手撑地！（手撑地容易造成腕关节骨折）

单板：在前刃滑行的时候，容易向前摔倒，这个时候要双腿下蹲，降低重心，双手尽量向前伸，整个人趴在地上，同时把雪板抬起；遇到后刃滑行摔倒时，应该双手交叉抱在胸前，双腿下蹲把自己团成球形，用背部着地向后滚下去，同时抬起雪板，同样切记禁用手撑地！

4. 其他注意事项

(1) 切忌疲劳或身体不适时滑雪。滑雪对体能消耗大，在疲劳状态下很容易造成受伤。

(2) 滑雪应循序渐进地学习，不可有争强好胜、急于求成的心理。

(3) 选择合适自己的雪道，不可刚学会滑雪就盲目上高级雪道。

大篷车零距离展现冰雪魅力



本报记者黄夕寅报道 2月15日上午，中国冰雪大篷车百场巡回主题活动（江苏南京站）启动仪式在南京市河西万达广场成功举办，近200名群众在现场体验冰雪运动，感受冰雪魅力。

南京站活动是“中国银行·中国冰雪大篷车百场巡回”主题活动的一部分。启动仪式现场，共设有冰雪知识大讲堂、冰雪项目体验、

冰雪器材展示和最美冰雪文化四大模块，设置了越野滑雪训练机、冬季两项模拟射击器、旱地冰壶、滑雪臂力训练器、桌上冰球等六大体验项目，均有专业人员进行现场讲解指导。此外，活动现场还有抽奖环节，活动主办方为10名幸运观众提供了冰墩墩官方摆件作为奖品。值得一提的是，本次活动将冰雪文化与南京地方民俗文化紧密结合，进一步促进冰雪运动走进大众生活，轮滑《少年》、龙狮《喜迎冬奥》、闹花灯等表演给现场观众留下了深刻印象。秦淮灯彩、金陵剪纸、金陵刻经与南京烙画四大非物质文化遗产均有非遗传承人到场讲解，他们还将冬奥元素融入非遗作品，为北京冬奥会祝福、为中国冰雪运动助力。

近年来，江苏省大力发展冰雪运动，鼓励引导社会力量配置制冰制雪设施、引进仿冰仿雪技术，连续四年发放冰雪消费券，截至目前，全省已建成冰雪运动场地45个，场地面积达55.32万平方米；已有18所全国青少年校园冰雪运动特色学校，150多所学校因地制宜开设冰雪运动相关课程。江苏省作为推动冰雪运

冬奥为南京冰雪运动添把火

夫子庙的冬奥纪念品特许店“一墩难求”、新街口安踏专卖店国旗款被买空货架……作为南方城市，南京或许从没想到过，北京冬奥会能够在千里之外火成这般模样。而在冬奥周边之外，更火的还有南方人以前不那么熟悉的冰雪运动。

通过电商平台，记者看到南京多家冰雪运动场馆评价页面首页基本都是新鲜好评，“大年初四，人超级无敌多”“冬奥会来了，不来点冰上运动怎么可以”“正好趁过年和小伙伴一起来玩”……在小红书平台上，“冰雪热潮”被评为2021年生活方式趋势关键词，相关笔记有49万多篇，滑雪场介绍、滑雪装备分享及测评、滑雪经验介绍等成为用户分享热门主题。

南京奥体中心冰上运动俱乐部负责人袁俊介绍，冬奥会让更多人冰雪运动产生浓厚的兴趣，自从北京冬奥会开幕后，人流量大增，以年轻人为主，每天要接待600人以上，以往也就周末偶尔达到500多人。“今年过年，先在家门口的室内滑雪场报了个班，等把基础的操作都学会了，再和朋友去户外雪场驰骋！”场馆内，市民王女士一边穿戴装备，一边向记者透露了早早做好的新一季滑雪大计。“受冬奥会鼓舞，从平台数据来看，冰雪运动相关服务仍在持续升温。”大众点评相关分析师表示，仅1月上旬，冰雪运动相关的线上订单量同比增长近5倍，1月以来冰雪运动线上体验课程搜索量环比上月增幅超1倍。随着滑雪、滑冰项目的

大众化，冰球、冰壶这些小众冰雪项目也走进中国消费者的视野。1月以来，冰壶搜索量同比上升310%，冰球搜索量上涨130%。

京东平台数据显示，春节期间，滑雪运动类商品整体成交额同比增长322%，冰上运动类商品整体成交额同比增长达430%。2月6日发布的《虎年春节消费趋势报告》则显示，从除夕到正月初四，天猫滑雪装备消费同比增长超180%，冰上运动品类同比增长超300%。

自北京冬奥会申办成功至2021年10月，全国居民参与过冰雪运动的人数为3.46亿人，冰雪运动参与率24.56%。透过这组《北京2022年冬奥会和冬残奥会体育遗产报告(2022)》数据，中国已实现“带动三亿人参与冰雪运动”的目标。

张家港老人在家门口过了把“冬奥瘾”

随着北京冬奥会赛事的火热进行，很多冰雪运动火了起来。一向冷门的冰壶运动受到越来越多人的关注，这不港城市民也有机会在“家门口”体验冰壶项目，跟着小编一起来看看吧！

2月11日，在做好各项疫情防控工作的前提下，“喜迎冬奥”2022年张家港市桌上冰壶球比赛在市全民健身活动基地举行。市文体广旅局副局长李彬，市文旅集团执行董事朱晓敏，市体育总会副会长兼秘书长刘欣石等出席开幕式。

桌上冰壶球作为近年来新兴的益智性运动项目，

由冰壶运动演变而来，以特制球桌作为赛道，双方用迷你版冰壶对垒，其比赛规则基本和冰壶规则一致。张家港市于2019年引进桌上冰壶球运动，因其趣味性强、安全性高、参与性广等特点，该项运动在全市迅速推广开来，深受中老年群体的喜爱。70岁的陈老伯说：“冬奥会有冰壶项目，我们条件有限，玩这个桌上冰壶球感觉也很好，像是上了赛场一样。”

此次活动重在普及冬奥文化，弘扬冬奥精神，感受冬奥魅力，传播冬奥理念，营造投身冬奥、拥抱冬奥、共享冬奥、参与冬奥的浓厚氛围。

在江苏滑雪，总共分几步？



无锡融创雪世界

北京冬奥会接近尾声，随着谷爱凌、苏翊鸣等中国队员在赛场上不断创造佳绩，冰雪运动的热潮也越发高涨！网友们纷纷表示：“看完比赛太激动了，自己也好想去雪上滑一滑，跳一跳”。

据最新出炉的《2022北京冬奥会话题调查报告》显示，本届冬奥会后，从未参与过冰雪运动的受访者中，有66.2%认为未来有尝试冰雪运动的可能性，更有12.7%的“冰雪小白”已把冰雪运动提上日程。其中，滑雪是超七成“准玩家”心中的目标。作为一名没有生活在冰雪特色地区的江苏人，走上雪场需要几步？

上一节滑雪课要花多少钱？

相比在真雪上滑行，滑雪机的摩擦力要大很多，速度和坡度可以调节，安全方面也更可控些。很多人在出发去雪场前，会先到滑雪馆上课练好基本动作。

记者在现场看到，初学者会在教练的指导下穿好雪鞋、上雪板，并学习如何穿着雪鞋和雪板在滑雪机上来回走动以及直线下滑和犁式刹车等基本技术。

这样一节滑雪课要多少钱呢？以南京地区为例，市面上的滑雪课主要分为体验课、入门课和私教课三种，价格也是节节攀高。

体验课中报价最高的是某俱乐部提供的前往马鞍山雪场的滑雪课程，588元的费用包含了往返交通和雪票，体验时长也多达3小时；更多还是南京市内30分钟的滑雪机体验课，价格中位数是168.5元。入门课则是在体验课的基础上再加一节正式课，价位是388-599元不等。

纵观这些课程，最受欢迎的要数定价168元的单次滑雪体验课。大众点评2月11日的数据显示，该体验课年销售量已达396次，而报价999元的成人单板私教课还无人问津。

滑雪馆的工作人员告诉记者，大部分顾客都是一次性体验用户，但也有部分顾客在体验后会购买长线课程。一般训练五节课左右，就可以去滑真雪了。



滑雪装备有什么讲究？

虽然室内滑雪馆提供的借用装备很齐全，号称“带人来就行”。但正所谓“兵马未动，粮草先行”，如果你想趁机添置一套属于自己的滑雪装备，记者也为你考虑好了。

这些装备中，最贵的要属雪板固定器和滑雪板了，基本都需要花费上千元。雪板固定器在滑雪运动中是至关重要的，滑雪者施于滑雪鞋所有的动作和压力都通过雪板固定器直接作用到雪板上。而当压力达到了预设定值的时候，它就会松动雪鞋，确保滑雪者在重落的时候雪板和腿不相连，防止产生如骨折和韧带拉伤等严重伤害。

在滑雪板的选择上，初学者是选单板还是双板呢？滑雪教练介绍说，双板的学习难度相对低一些，单板对腰部以下的核心力量要求更高。儿童多是练双板入门，成年男性学单板更多。

“出来滑，迟早是要摔的”

练好动作，配好装备，是不是已经迫不及待想要到雪场上体验一下滑起来咻咻的快乐？据《2022北京冬奥会话题调查报告》，“刺激”“有趣”“爽”是滑雪玩家用以形容体验感受的三大高选关键词。

不过，“出来滑，迟早是要摔的。”记者统计了豆瓣话题“你的滑雪体验”下的内容词频发现，很多豆友都提到了自己滑雪摔倒的经历。

都说“雪道尽头是骨科”，滑雪是一项极易受伤的体育运动。江苏省体育科学研究所研究员赵文贤建议初学者要佩戴好护具，提前做好热身准备，最好与资深滑雪者同去，互相有个照应。一旦出现身体不适，立刻停止运动，及时就医。

本报记者 杜明晶

江苏哪里可以滑雪？

完成空中转体1620度并帅气落地的那刻，谷爱凌和滑雪运动一下子“火出圈”了。伴随着冬奥会的热度，春节期间，#整个朋友圈都去滑雪了#话题也登上热搜。

《2022北京冬奥会话题调查报告》显示，受访者中近三成有过滑雪体验，尤其90后受访者有近四成都曾奔赴过雪场，滑雪运动正成为年轻人的潮流生活方式之一。即便怕摔对极限运动敬而远之如记者，也忍不住想体验一下滑雪的“快落”。打开大众点评一搜，嗨！江苏还真有这样的地方。

根据搜索结果，记者实地探访了南京新街口一家室内滑雪馆，这是一个在室内配备了两台类似大型“跑步机”的滑雪模拟空间。模拟滑雪机通过电动雪毯的循环滚动模拟无限长的雪道，还可以调节雪毯的速度和坡度，来拓展滑雪体验。

现场两台模拟滑雪机同时投入教学，店内仍有不少顾客在排队候场。“1月份放假之后，顾客就明显多起来了。最近冬奥会开幕后，人就更多了，上课差不多要提前四五天预约。”店内工作人员介绍说。

放眼江苏，苏南大多是这种提供模拟滑雪机体验的室内滑雪馆，真实的雪场在苏北更多见。

值得一提的是，无锡融创雪世界和徐州大景山滑雪场还上榜了“携程口碑榜·华东滑雪景点榜”的TOP6和TOP7。徐州大景山滑雪场内设置初、中、高级雪道，可满足不同年龄层次和水平游客的需求，雪道总长1000米，日接待能力6000人。而拥有1万平方米娱雪及滑雪区的无锡融创雪世界将北欧风情圣地移植江南，无需远行即可在室内体验滑雪的乐趣。

江苏原来有这么多地方可以滑雪

