

“一带一路”国际电竞线上邀请赛顺利启动



本报讯 4月20日上午, 2022“一带一路”国际电竞线上邀请赛在南京顺利启动。本次邀请赛由江苏省体育局、江苏省体育总会主办。江苏省体育局二级巡视员、江苏省体育总会副会长范金华, 江苏省电子竞技运动协会会长陈国忠以及省外办、省体育局有关处室负责人共同启动比赛。江苏省体育局二级巡视员、江苏省体育总会副会长范金华在启动仪式上致辞。

电子竞技已成为当今世界最热门的文化输出载体之一和全世界青年群体通用的

社交新语言。去年, 江苏省体育局主办了首届“一带一路”国际电竞线上邀请赛, 得到了国内外电竞爱好者的热烈响应。2022“一带一路”国际电竞线上邀请赛进一步扩大了参赛规模, 共有来自中国、泰国、新加坡、马来西亚、印尼、阿联酋、新西兰等12个国家和地区的150名选手参加本次赛事。

启动仪式上, 中外选手代表和裁判员代表分别以视频的形式进行发言, 承诺将以饱满的姿态参与到赛事中来, 遵守规则、尊重对手、尊重裁判, 重在交流、公平

竞赛, 力争取得优异成绩。本次邀请赛注重创造公平友善的竞赛和交流环境, 着力促进疫情期间“一带一路”沿线国家和地区青年群体之间的体育交流和友好往来。除了精彩纷呈的比赛之外, 江苏省电竞协会还与南京传媒学院电竞学院合作, 在邀请赛期间同步举办电竞解说大赛, 并邀请官方解说担任专业评委, 为相关专业学生与电竞爱好者提供实践锻炼的平台, 进一步丰富赛事内涵, 传播电竞正能量, 提升“一带一路”电竞品牌赛事活动的社会价值。

省体总秘书处召开全面从严治党工作会议

本报讯 为深入学习贯彻党的十九届六中全会和十九届中央纪委六次全会精神, 落实局党组、局机关党委关于全面从严治党的部署要求, 4月18日, 省体总秘书处召开2022年全面从严治党工作会议。

会议上, 李一冰秘书长向全体同志传达了省体育局2022年全面从严治党暨党建

工作会议精神, 回顾了2021年体总秘书处有关全面从严治党和党建工作总体情况, 同时对2022年落实全面从严治党工作任务进行部署。

李一冰秘书长与单位全体同志签订《2022年落实全面从严治党责任承诺书》, 要求全体同志要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 深入学

习贯彻习近平总书记关于体育的重要论述, 不断强化理论武装, 准确把握全面从严治党的前进方向, 始终保持全面从严治党永远在路上的政治清醒, 坚决捍卫“两个确立”, 切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”, 以实际行动迎接党的二十大胜利召开。



省健身气功教学技术研修班顺利举办



本报讯 4月14日至17日, 2021年江苏省健身气功教学技术研修培训班在线上平台成功举办。本次培训由省社会体育管理中心主办, 南京魔迅信息科技有限公司承办, 全省共60名健身气功骨干教练员参加了培训。

健身气功作为一项传统的健身养生运动项目, 蕴含深厚的传统医学理论, 作为各市的骨干, 掌握一定的传统医学知识极为必要。本次培训以此为目的, 特邀

中国中医科学院研究员、医学博士代金刚教授, 和南京中医药大学针灸推拿学院副院长、硕士研究生导师吴云川教授两位专家授课, 以网络教学的形式, 对三种体质人群健身气功运动处方、健身气功在慢病康复中的运用等内容进行了详细讲解。

近期, 中共中央办公厅和国务院办公厅印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》明确指出, 构建更高水平的全民

健身公共服务体系, 是加快体育强国建设的重要基石, 是顺应人民对高品质生活期待的内在要求, 是推动全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展的重要内容。健身气功教学骨干作为全民健身事业发展的重要力量, 在本次培训中积极学习文件精神 and 健身气功相关政策制度, 并对《关于加强全省健身气功管理工作的意见》的修订提出了意见和建议。

为适应新冠肺炎疫情防控形势需要, 本次培训从线下搬到了“云端”, 但对培训的要求更高, 出勤统计、理论和技术考核都实现数据化管理。学员都表示, 在出行困难的当下, 本次网络教学让他们的居家生活更为丰富充实, 也收获了很多新知识, 希望在疫情期间能借助健身气功运动帮助更多的人。

高校举办舞龙挑战赛 校园体育玩出新花样

本报讯 4月15-18日, 常州大学举办了校内首届网络舞龙挑战赛培训班。本次活动旨在丰富校园文化生活, 适应常态化疫情防控需要, 创新学生赛事活动方式方法, 弘扬中华优秀传统文化。

受疫情方面影响, 本学期开学至今所有课程均在线上, 老师和学生无法线下直接交流, 校龙狮团的老师和全体在校队员积极行动, 将云端指导与线下训练紧密结合。在线上, 老师们通过腾讯会议, qq群聊答疑等在线形式对各学院选派的学生骨干进行专项培训, 从技术动作、套路编排、训练组织、参赛事宜等进行全方位指导。

在线下, 校队队员们在科教城和西太湖两个校区分别指导训练, 解决难题。他们将疫情下的学生舞龙活动真正做到了指导方式多样、培训手段合理、组织形式趣味, 将疫情防控与快乐健身融为一体。

通过此次培训, 校龙狮团成员与老队员们能够一起向新生力量分享他们在龙狮团“传承龙文化, 弘扬龙精神”的心得体会, 激发新队员的学习热情, 也促进了龙文化的传播与继承。



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4月21日 总第1346期

江苏省体育局



每年数千万体育消费券撬动了啥?

详见2版

消费券为体育整体发展添把火

详见2

中考体育可暂停 身体锻炼不可止

详见3

江苏田径: 建立并扩大优势

详见4

助力体育消费 落实全民健身

消费券为体育整体发展添把火

江苏省体育局从2017年起在全国率先探索发放体育消费券，已连续五年从省级体彩公益金中安排资金，专项用于发放体育消费券。2021年为主动应对新冠肺炎疫情影响，激励全民健身，响应国家“双减”政策推动青少年体育，促进体育消费回补和潜力释放，省体育局将体育消费券增加到6000万元，以加快落实惠民惠民与全民健身国家战略，推动健康关口前移，早日实现体育强省目标。

见习记者许悦 本报记者黄夕寅

提高体育参与度
积极落实全民健身

拉动体育消费
助力体育产业发展

促进体育服务创新升级
满足多元消费需求

近年来，江苏省级体育彩票公益金支出超七成用于群众体育以激励全民健身活动广泛开展，从而激发群众健身热情，不断增强群众身体素质。2021年江苏省向全省健身群众发放6000万元体育消费券，覆盖699个场馆、84万人次，推动全省118个大型体育场馆向社会免费或低收费开放。同时江苏省积极响应“带动三亿人参与冰雪运动”的号召，连续五年发放冰雪运动消费券。例如2018年发放的冰雪运动消费券带动1万多人次到张家口参与冰雪运动，2021年分三批共发放超过500万元的冰雪消费券，“真金白银”的补助不仅激发了群众参与冰雪运动的热情，也促使越来越多的群众真正热爱上冰雪运动，可以说在北京冬奥会的推动下，冰雪运动在江苏升温发展。体育消费券不仅提高了江苏人民参与体育运动的积极性，也让全民健身战略真正落到实处。

投入不少于1亿

江苏体彩开展纾困帮扶专项行动



本报讯 为有效应对新冠疫情疫情影响，江苏体彩决定在2022年开展网点纾困帮扶补贴专项行动，安排不少于1亿元资金持续帮扶网点增收减负、提升活力，促进体彩事业

健康发展。

此次帮扶补贴专项行动，主要包括网点补贴、即开票陈列展示补贴、网点网络通讯费补贴以及保险费用补贴等八项举措。具体有：自2022年第二季度开始至年底，对全省依法合规销售、积极落实疫情防控要求的自然人体彩网点发放专项帮扶补贴，每个网点每季度补贴1000元，共发放三个季度；在2022年上半年开展即开票陈列展示帮扶活动，对达到要求的网点每两个月分类给予400元、200元补贴；每月补贴网点网络通讯费套餐90元；继续帮助体彩网点办理终端机财产保险、销售员人身意外保险，对保险费用全额补贴等。

应对新冠疫情影响，开展网点纾困帮扶补贴行动是江苏体彩系统当前的一项重要工作。江苏体彩通过采取有效政策措施促进网点转型升级和服务提升，共同推动江苏体彩高质量发展取得新成效，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

江苏开启年度体育产业发展专项资金申报

本报记者黄夕寅报道 记者日前从江苏省体育局了解到，为有效发挥财政资金的引导和激励作用，鼓励体育企业创新升级，加快推进体育产业发展，根据省体育局省财政厅《江苏省体育事业发展专项资金管理办法》和《江苏省体育事业发展专项资金（体育产业发展）项目实施细则》精神，江苏已于今日正式开启2023年度省级体育产业发展专项资金项目申报工作。

据悉，本次年度专项资金申报的一大亮点，就在于划分更为细致，对创新、热点把握更为精准的十一个重点支持方向：

体育场地设施建设类。社会资本投资新建足球场地、冰雪场地、健身场地（仅包括全民健身中心、健身房）、户外运动场地和室内外体育场地等。

体育场馆运营管理和健身服务类。体育场馆运营管理创新；体育服务综合体建设运营；以品牌拓展、提升为基础的健身连锁服务等。

体育培训类。以体育健身、运动技能培训等为主要内容的健身休闲服务及体教融合类项目；特色体育培训及中介服务。

体育赛事活动类。支持社会力量举办（承办）有重大影响力的赛事，特别是市场化程度高、社会关注度高的大型商业赛事（政府主办并以财政资金为主要经费来源的赛事原则上不纳入专项资金支持范围）；体育赛事全产业链运营；体育传统品牌赛事等。

职业体育类。在江苏注册参加全国高级别职业联赛并取得一定成绩的职业体育俱乐部。

数字体育产业类。支持5G、物联网、云计算、大数据等新一代信息技术在体育领域应用且产业属性较强的项目。包括体育装备智能制造（智慧车间、智慧工厂）；智慧体育场馆建设；电子竞技产业园（基地）建设；数字技术在体育培训、健身休闲、体育赛事中的应用等。

体育装备制造创新类。体育装备科技创新、智能产品开发；品牌建设及商业模式创新等。

体育融合创新类。以运动康复、健康管理、健康促进等为主要内容的体育健康服务及体医融合类项目；体育文化创意等体育新业态研发；围绕互联网+体育等新商业模式创新和内容创新；体育产业类论坛展会活动；高水平运动队市场主体办队模式创新；体育社会组织实体化运作等。

体育旅游与休闲类。山地户外、水上、冰雪、航空运动、汽车摩托车、马术等时尚体育项目的打造；以运动休闲项目为核心内容和产品的打造及体旅融合发展项目；体育元素明显的运动休闲综合体打造；运动休闲项目与4A及以上景区的融合；运动休闲精品项目的开发等。

处于上市期的重点体育企业申报的重大项目。

其他类。支撑国家和省体育产业基地发展和体育类特色小镇、体育消费试点建设的重大项目；省级综合类与特色类体育产业基地培育；特色体育产业园区、孵化基地、服务平台建设，以及其他对发展体育产业、促进体育消费具有引领示范作用的项目等。

健身战疫系列

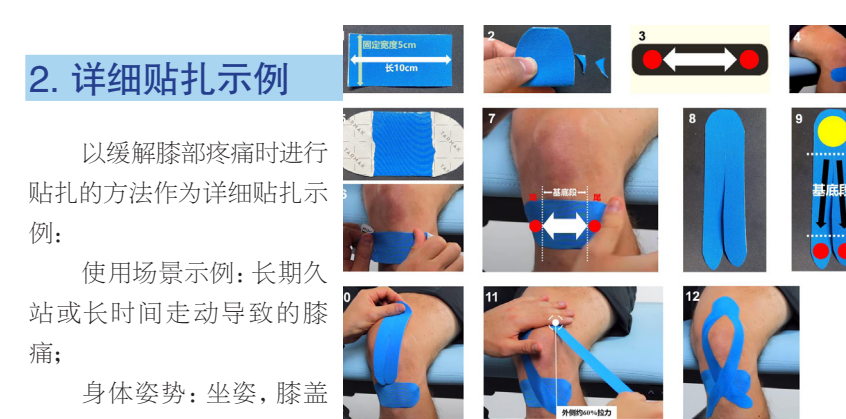
科学利用肌内效贴缓解战“疫”辛劳（二）

上期的文章中已经介绍了肌内效贴的原理和作用。那么本期，我们将就肌内效贴（下文简称肌贴）的贴扎技术进行学习和实践。希望在一线抗疫的医务工作者和志愿者们能够利用科学贴扎肌贴来缓解持续工作带来的局部疼痛和劳损。

江苏省体育科学研究所 吉彦廷

1. 贴扎准备与注意事项

- 肌贴在进行贴扎之前，需要对使用者的皮肤状态进行检查**
 - 不能有开放性伤口、撕裂、过敏或皮疹；
 - 所贴部位不应有过多毛发，毛发较多需要修剪或剔除；
 - 贴之前皮肤干净即可，不要有任何的油或乳液，贴之前皮肤保持干燥；
- 贴扎时间**
 - 通常贴扎的时间一般在1-3天，单次最长贴扎的时间不要超过5天，贴扎的时间过久可能会因肌贴弹性下降而导致效果减退。在夏季或大量出汗时，也应适当缩短更换的周期。医务工作者由于需要长时间穿着防护服，加上现在气温逐渐升高，建议每天更换。
- 贴布致敏性问题**
 - 贴布的致敏性与贴扎部位、拉力



- 以缓解膝部疼痛时进行贴扎的方法作为详细贴扎示例：**
 - 使用场景示例：长期久站或长时间走动导致的膝痛；
 - 身体姿势：坐姿，膝盖弯曲90度；
 - 第一步：剪裁长约10cm，宽5cm的肌贴（通常肌贴的固定宽度为5cm）；
 - 第二步：将肌贴两角剪为弧形（修圆肌贴的边缘，可以保证肌贴不容易翘角）；
 - 第三步：确定贴扎方式（I型）；
 - 第四步：确定贴扎部位（膝部髌骨下方）；
 - 第五步：根据贴扎的部位和方式将肌贴背面的衬纸撕开；
 - 第六步：双手握住肌贴两端，向外施加约90%的拉力；
 - 第七步：基底段贴好后，两端的尾无拉力；
 - 第八步：裁剪膝部所需的第二条

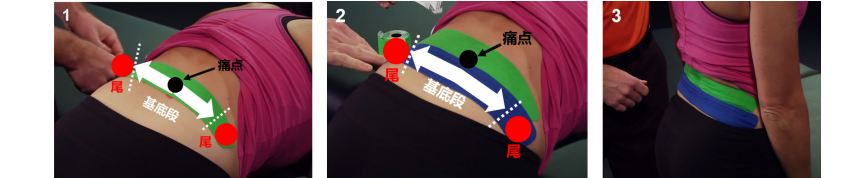
3. 常见疼痛部位的贴扎方法

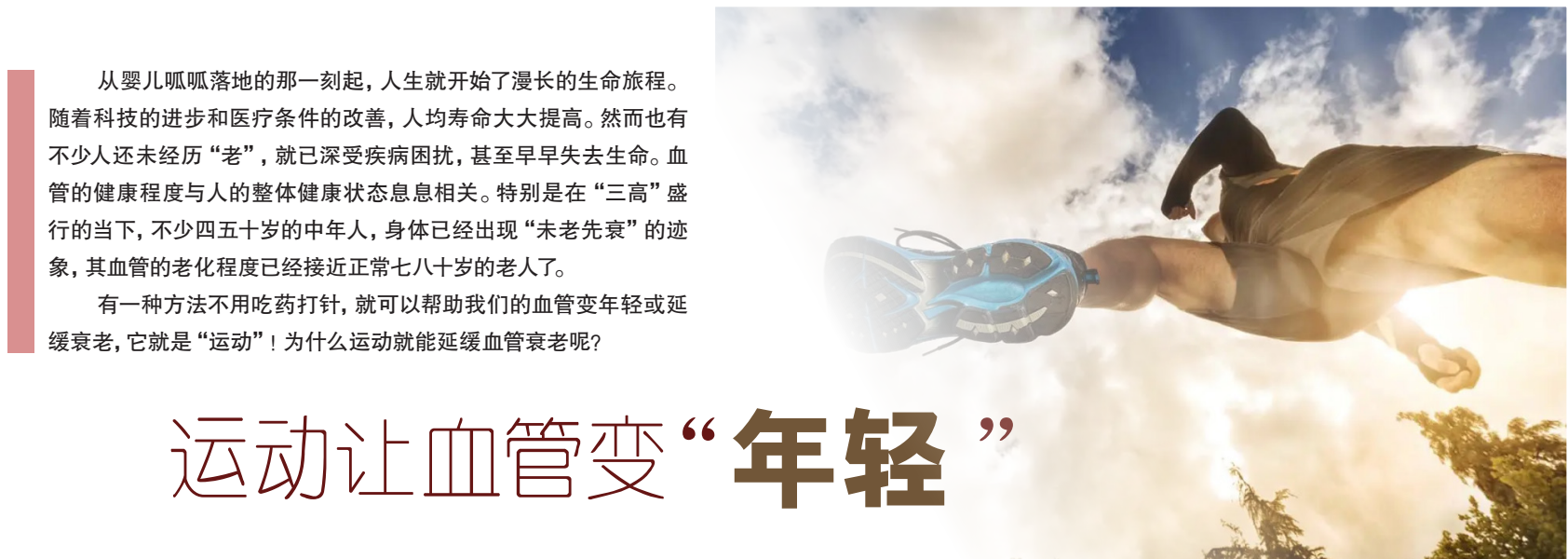
- 缓解肩颈疼痛**
 - 使用场景示例：长期伏案信息采集、核对行程信息等工作导致的肩颈部疼痛；
 - 身体姿势：坐姿，在无痛的情况下

- 缓解拇指关节疼痛**
 - 使用场景示例：长时间核酸采样、信息采集中拇指重复工作导致的拇指关节疼痛；
 - 身体姿势：坐姿或站姿，将大拇指充分竖起；
 - 贴扎步骤：
 - 肌贴1：裁剪长约20cm的肌贴；沿肌贴纵向将肌贴剪成宽2.5cm，长20cm的两条，选取其中一条，修剪四个角；固定锚点（拇指指腹），沿大拇指方向施加约50%的拉力，沿拇指、前臂贴扎；
 - 肌贴2：将已经裁剪好的另一条肌贴剪去一半继续使用（长10cm，宽2.5cm），固定锚点（拇指中段内侧），肌贴经拇指前侧绕至手背，施加约20%的拉力，尾端贴扎在手背靠近手腕处。

- 缓解腰部疼痛**
 - 使用场景示例：长期久坐导致的腰部疼痛；
 - 身体姿势：站姿，在无痛的情况下尽量向前弯腰，从而伸展腰部的皮肤和肌肉；
 - 贴扎步骤：
 - 肌贴1：长约20cm，双手握住肌贴两端，向外施加约80%的拉力；基底段中点贴在腰部疼痛的痛点上；
 - 肌贴2：长约20cm，双手握住肌贴两端，向外施加约80%的拉力；肌贴2贴在肌贴1的下方，位置紧邻肌贴1或与肌贴1有少部分重合。

- 足底筋膜炎**
 - 使用场景示例：长时间站立、走路等导致的足跟或足底疼痛；
 - 身体姿势：坐姿，将足底疼痛的腿像跷二郎腿一样抬起；
 - 贴扎步骤：
 - 肌贴1：裁剪长约20cm的肌贴，固定锚点（脚掌靠前位置），向足后跟方向施加约20%-40%的拉力，贴扎于足底，在足跟处向小腿
 - 肌贴2：裁剪长约10cm的肌贴，找到足底痛点，固定锚点（足外侧），肌贴2的基底段垂直于肌贴1向足内侧方向施加20%拉力，肌贴2的中点正好覆盖足底痛点；
 - 肌贴3：裁剪长约10cm的肌贴，与肌贴2的贴扎方式相同，位置在肌贴2之前。





从婴儿呱呱落地的那一刻起，人生就开始了漫长的生命旅程。随着科技的进步和医疗条件的改善，人均寿命大大提高。然而也有不少人还未经历“老”，就已深受疾病困扰，甚至早早失去生命。血管的健康程度与人的整体健康状态息息相关。特别是在“三高”盛行的当下，不少四五十岁的中年人，身体已经出现“未老先衰”的迹象，其血管的老化程度已经接近正常七八十岁的老人了。

有一种方法不用吃药打针，就可以帮助我们的血管变年轻或延缓衰老，它就是“运动”！为什么运动就能延缓血管衰老呢？

1998年，两位药理学专家因发现一氧化氮在心血管系统中的独特作用而获得诺贝尔奖。他们的实验对象是现在治疗心梗、心绞痛的常用药——硝酸甘油，经过研究发现产生药效的并不是硝酸甘油本身，而是其进入人体后经过代谢生成的“一氧化氮”，正是这种物质起到了扩张血管、促进血液流动的功效，缓解了胸痛。

随着研究的深入，研究者还发现其实我们人体自身也能合成一氧化氮，并可遍及全身，在动脉血管内皮细胞中生成。一氧化氮能够降低全身平均动脉血压，控制全身各种血管床的静息张力，增加局部血流，是血压的主要调节因子。

除此之外，研究者还证实一氧化氮具有一定的防止血栓形成的作用——这对那些有脑梗心梗风险的患者而言意义重大。

运动帮身体实现双重“减龄”

前面说了，一氧化氮主要存在于血管内皮组织。越健康的血管内皮组织会生成越多的一氧化氮。这是什么原理呢？

运动锻炼让血液流动加快，不仅能够刺激全身的细胞活动起来，更重要的还在于其激活了那些催生一氧化氮的“内皮核酶”。而经常规律参加运动的人，其“内皮核酶”也会更活跃。

同时，爱运动的人可以更快地排除身体里的氧化物，并能产生一些抗氧化物，帮助身体减少氧化物的生成，这样就相当于保护了已经生成的一氧化氮。

所以，爱运动的人，不仅能够制造出更多的一氧化氮，同时在一定程度上减少了一氧化氮遭到破坏。那么成功留下的一氧化氮就会更多——这些一氧化氮会帮助血管内皮组织维持更健康的状态，最后也就形成了良性循环。

多吃这些，把好东西留在身体里

不过人体内的一氧化氮很容易分解，尤其碰到过氧化物。所以，为了保持人体拥有更多的稳定的一氧化氮，应该增加体内的抗氧化物，及时清除

生病得忌口？当心这三个误区



误区一：血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有帮助的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。



家长的“纠结”

对于南通暂停体育中考的消息，南京的一位中考考生家长直言，疫情期间，孩子在家上了一个多月的网课，这在一定程度上解决了文化课的学习问题，但多种因素的制约，“使孩子的体育锻炼很难正常开展”。“居家学习期间，各学校仍要求学生进行体育锻炼，但受场地限制，很难达到体育中考项目训练的强度。”该家长建议，南京应取消中考体育科目的测试。

南京一名初三学生家长刘豪（化名）也说，站在家长角度，其赞成“取消中考体育”。张豪称，孩子在家自制力差，没有老师监督，训练效果一般，加上网课压力大，“在电脑前一坐就是一整天”。

然而来自苏州的初三学生家长陈娥（化名）则表示，关于中考体育，自己“纠结了好久”，学生与学生之间的体育成绩“不是一分之差”，对中考整体成绩影响“蛮大”。“对我自己的孩子，我还是希望她考一下，因为她体育成绩稍微好点，但从大局来说，学生训练的时间确实太短。”陈娥说。

与此同时，也有很多家长担心推迟体育中考带来的一系列问题，“体育测试目的是让孩子劳逸结合，但很多孩子没有外出活动，只待在家里学习。”该家长认为，如果只是推迟中考体育至5、6月份，“每个孩子戴着口罩进行”，又热又累，“也很煎熬”。

【聚焦青少年体育】 中考体育可暂停 身体锻炼不可止

4月18日，南通市教育考试院发布“关于2022年初中毕业升学体育考试和初中英语听力口语自动化考试相关工作的公告”，公告提出，2022年南通全市初中毕业升学体育考试统一测试暂停，相应成绩按满分30分计入初中毕业升学体育考试总分。九年级下学期体育过程性测试暂停，相应成绩按满分1分计入初中毕业升学体育考试总分。

此消息一出，我省其他市的中考考生家长不淡定了，纷纷通过各种渠道询问自己所在市的体育中考情况。

本报记者 杜明晶

其他市不用急着“抄作业”

家长们的这些情绪实属正常，在情理之中，但是不考全部算满分，可能对个别学生来说确实有点不公平。对此，有专家表示，人的运动天赋并不一样，在语文、数学和外语上的天赋也不一样，可以取消体育中考统一测试，为何不可以取消文化课统一测试（中考）？归根到底，还是因为人们对体育看得太轻。

另一个值得注意的情况是，有些地区的体育课存在严重应试倾向，“考什么就教什么”，把体育课上成了中考体育的训练课，忽视对学生体育兴趣的培养。有专家建议，在体育中考未来改革上，应当让体能与技能相结合，多提供一些菜单让学生自主选择。

省体育局青管中心相关负责人也提出，可以采取俱乐部制或运动队制，由学生自主选择，在俱乐部或运动队中训练和打比赛，由此培养学生运动兴趣、技能，以及团队合作精神，转变应试思路。“因疫情防控而取消统一测试，是无奈之举，从长远看，还是要引导学校、学生重视体育，从简单的结果评价转向过程评价。”该负责人说道。

“有很多课程都会受到疫情的影响。”省体育局青管中心相关负责人说，留下什么、取消什么，建议各地教育主管部门慎重决策。拿不准的，可以延缓、待定，视疫情发展情况做决定；也可以用更加灵活的方式开展中考体育测试，给所有考生一个公平的交代。“毕竟办法总比困难多。”

对于今年参加中考的孩子来说，无论体育中考有无取消或推迟，对于身体的锻炼从来不能停歇。体育纳入中考考试，是要求每一位学生重视体育锻炼、增强体质。“在全力备战其他科目的同时，利用间歇时间参加体育锻炼也是调整备考状态，保证复习效率的有效方式，并且从一定程度来讲，体育仍然可以提高中考成绩。”省体育局青管中心相关负责人表示。



淮安筑牢防疫屏障保训练

本报讯 淮安市淮安区青少年业余体校面对当前严峻复杂的疫情防控形势，统筹安排，一手抓紧紧实疫情防控，一手抓紧紧实备战训练，疫情防控和业余训练“两不误”，全力冲刺江苏省第二十届运动会备战训练。

2022年省第二十届运动会，淮安区承担男子手球甲、乙组，女子足球丙、丁组，男、女篮球丙、丁组等主要项目备战训练参赛任务，同时还有幼儿竞技体适能、“小巨人育苗”体能比赛等项目的训练参赛任务。面对当前严峻复杂的疫情防控形势，淮安区青少年业余体校坚持防控，一手抓紧紧实疫情防控，一手抓紧紧实备战训练，疫情防控和业余训练“两不误”，全力冲刺江苏省第二十届运动会备战训练。

2022年省第二十届运动会，淮安区承担男子手球甲、乙组，女子足球丙、丁组，男、女篮球丙、丁组等主要项目备战训练参赛任务，同时还有幼儿竞技体适能、“小巨人育苗”体能比赛等项目的训练参赛任务。面对当前严峻复杂的疫情防控形势，淮安区青少年业余体校坚持防控，一手抓紧紧实疫情防控，一手抓紧紧实备战训练，疫情防控和业余训练“两不误”，全力冲刺江苏省第二十届运动会备战训练。

首先，结合本轮疫情新情况，进一步完善本校防疫抗疫应急预案，并根据疫情防控需要，储备了充足的防疫物资。二是实行闭环管理，杜绝外来人员进入校区，本校区人员非必要不外出，因特殊情况进出校区除登记外，必须检查健康码、行程码和测体温及核酸检查。三是做好日常健康监测等管理，加大宿舍、课堂、食堂、训练场所保洁消杀频次。四是严格落实个人防护措施，督促全员增强自我防护意识，养成戴口罩、勤洗手、常通风、不集聚等良好习惯，积极接种新冠疫苗。

在压紧压实疫情防控工作的同时，淮安区青少年业余体校周密安排，科学稳妥地开展封闭训练。在各参赛项目全部开课的基础上，淮安区青少年业余体校要求全体教练员、运动员绝不懈怠，克服困难，凝心聚力，出力流汗，加强训练，全面提升备战工作质量和水平，保证随时拉得出打得响，全力打好省二十运硬仗。校领导每天深入训练一线，现场发现问题，及时解决问题，以保证训练正常顺利进行。

对话江苏田径：

新周期首要任务是建立并扩大优势

作为基础大项，江苏田径在上个全运周期表现亮眼，一举在第二届全国青年运动会、第十四届全运会等多项大赛中交出了完美答卷。但通过与现任江苏田径运动管理中心主任刘东峰的对话却也可以明显感受到，秉持着居安思危的态度，江苏田径对已经到来的新周期及可能面临的新挑战保持着相当警惕的态度。

本报记者黄夕寅报道

记者：作为新周期江苏田径项目的掌舵人，您如何评价或者衡量目前江苏田径的实力水平？

刘东峰：首先，我非常敬佩上个周期江苏田径这支团队的辛勤工作和努力奋斗。十四运周期我在小球（项目管理中心），主要负责橄榄球一个项目，一共男女两支队伍。现在来了这里才知道为什么田径是“基础大项”：走跑跳投一共47个项目，多个项目中还分若干组。管理和带领这样一支队伍，是需要每个人投入巨大精力和体力的。

此外，陕西全运会上江苏田径赛前预估金牌点的夺金成功率非常高。这一方面说明江苏田径在西安拥有“天时地利人和”的运气；另一方面，运气也是实力的一部分，这更加证明了江苏田径的战斗能力与坚强意志，说明了这支队伍的意志品质。这些东西不仅是多年来的传承，也代表着现如今江苏体育的精神。

所以，虽然我才来到田径时间不算长，对队伍还谈不上全盘通透的了解，可我依然很高兴能够加入这支队伍，与他们一起在新周期奋斗，共同学习成长。

记者：眼下新周期已经全面开始了，我相信作为曾经的“全运金牌”管理者，即使刚到新岗位不久，也应该对新周期的备战情况有一定了解，或者构思过大致发展思路吧？

刘东峰：必须要承认一点，从我目前掌握的情况来看，如果说想简单超越陕西全运会的成绩，或者说复制上一个周期江苏田径的成功模式，这几乎是不可能完成的任务。新周期我们必须重新找到一条适合江苏田径的发展之路，寻找建立江苏田径的优势，并不断扩大优势，才有可能去拼下一届全运赛事。

记者：成功的经验为何会难以复制，能请您详细解释一下吗？

刘东峰：是这样，上个周期整个江苏田径管理团队，为了备战参赛全运赛事付出了巨大努力。这其中包括内在的努力，就是队内牢抓训练质量，提升训练比赛成绩。

延续队伍内部良好的训练备战风气，严抓训练质量，学习国内外好的训练手段和方式方法，在这一点上延续过往是没有问题的，也是必须要做到甚至得做得更好的。但问题在于，全运会的参赛机制每一届都会有调整有变化，奥运会也不会每一届都延期举办。到了下届全运会我们对于参赛规则利用的复制是不可能的。

而且，研究参赛规则这是全国每一支队伍都一定会做的事情。上个周期我们在一些做法上领先对手，现在别人也一定会学。新周期我们想要重新领先对手，就必须要在新规则下寻找新的路径。所以，保证自身的实力足够强大，这依然是排在第一位的，而不是简单考虑复制过去的经验。

记者：您刚才提到，新周期江苏田径需要寻找建立新的优势，并不断扩大这些优势，关于这一点您可以详细说说吗？

刘东峰：前面提到过，目前我还不是特别了解江苏田径的全部。所以现在我的一些想法也只能是提前与你分享或者探讨，还不是这个周期江苏田径的全部发展计划。

十四届（全运会）我们在陕西取得了不错的成绩，但是从金牌分布来看，几乎全部集中在全能和田赛项群里，而过去江苏田径在径赛上的传统优势，比如短跨、中长等项目依然相对低迷。直白地说，下届全运会如果依然是这种局面，想要延续十四运的好成绩就会变得很困难。

此外，上届全运会我们拿下5枚金牌，这个成绩是相当优异的。但拿到这5金的运动员虽然普遍比较年轻，可对比他们的对手，除了个别项目之外，我们的运动员其实优势并不明显。换句话说，上个周期江苏田径虽然圆满完成了参赛任务，但是厚度不足。

综合以上这些问题，新周期江苏田径一方面需要继续内部挖潜、寻找人才，通过科学的方式缩短优秀人才的培养周期，并且通过亚运争人选等方式，巩固和锻炼已经冒尖的运动员继续提高，力争拉开与对手的差距，扩大领先优势；另一方面，江苏（田径）已经与国家队签订了共建协议，我们希望发挥国家队平台的优势，帮助我们的运动员快速、持续地成长，寻找和建立一些新的优势，从而在新周期提升江苏田径的整体实力。

记者：既然您提到了短跨与中长项目的相对低迷，能分析一下这些项目低迷的原因吗？新周期这些项目能够崛起，重新成为江苏的优势吗？

刘东峰：这两个项目的重新崛起不是一件简单的事情。

短距离项目方面，前几年江苏的问题是，在运动员领军人物比如男子100米的陆斌，女子100米的蒋兰、陈珏等名将逐渐淡出之后，江苏能够顶上的、拥有绝对实力的新生代运动员不多。而到了十四届全运会之后，包括跨栏功勋教练徐志谦在内的一批老教练也到了退休的年纪，这就使得目前江苏在短跨项群中，运动员和教练员双线均缺乏领军人物，使得整体发展局面比较被动，给项目重新崛起带来了不小困难。

至于中长项目，因为一些历史原因，过往江苏的人才选拔机制在如今已经不可持续，后备人才培养这一块萎缩得也比较厉害。再加上由于项目自身特点，造成这些项目运动员培养成才周期比较长，所以短期内想要突然崛起也很困难。

记者：虽然您说中长项目江苏想要崛起还面临难题，但是我注意到在前不久举行的竞走世锦赛上，江苏两名小将就有着不错的表现。关于这一点您如何点评呢？

刘东峰：很高兴你注意到了我们年轻竞走运动员的成长。

目前江苏竞走项目有自身发展的特殊情况。在大环境下，江苏竞走项目正在进行改革，正从以往大规模的训练建制向精兵之路转型。简单来说，可以理解为整体缩小在训规模，但加大力度培养具备优秀潜力和实力的年轻运动员。比如这次代表中国参赛取得不错成绩的蒋金燕和曾宇，在他们这个年龄段江苏还是有人员储备的，在全国范围内也是有实力的。而且这两个孩子的教练也同样都是年轻教练员，都是30岁出头。优秀的年轻教练员带领优秀的年轻运动员，他们的未来应该是值得期待的。

实际上，竞走项目的改革也是江苏田径奥运争光计划的一部分。因为中国的竞走在世界赛场上也是具备相当竞争力的。我们（江苏田径）把更多精力与资源留给有潜力有实力的青年运动员，这有利于他们树立信心、加速成长、提升实力。未来或将能够在更多国际赛场甚至奥运赛场上为中国争光、为江苏添彩。

记者：最后一个问题，我注意到您之前多次提及了江苏田径的教练员团队。其中既有功勋教练隐退带来的阵痛，也有年轻教练员带来的朝气与冲劲。您能够介绍一下，新周期江苏田径教练员队伍建设的一些思路与计划吗？

刘东峰：这是一个很好的话题。

之前我就说过，田径是基础大项，项群多也有很多分组，所以教练员人数也不少。要实现牢抓训练质量的目标，首当其冲就必须要提高教练员自身的实力和执教能力。老教练的退休带走了他们的经验，这肯定是江苏田径的损失。但同时，新教练顶上来则更有机会和空间，去学习和研究新的训练方式与训练手段。比如我们和国家队签订联办协议，这不仅仅是运动员提升自我实力的机会，也是我们的年轻教练员向国家队教练学习从而提升自己的机遇。我们希望能够在这一批年轻教练员中挖掘和培养出新的教练员队伍的领军人物。

此外，按照之前在橄榄球工作的经验，我认为田径教练员的培养也要树立起团队意识。当今的竞技体育发展，我相信不管是什么项目，都不是单靠一个教练员能够顾得过来的。应该给我们的田径教练灌输团队意识，发挥团队中每个人的优势，从科技、体能、康复、技战术等各个方面，整体提升教练团队的综合素质和业务能力，这样才能更好地促进江苏田径建立优势、扩大优势，在新周期更好地备战。



镇江打造全民健身“云”模式

本报讯 为提高人民群众身体素质、倡导健康向上的生活方式，镇江市体育局发挥资源优势，凝聚多方科学健身专业力量，创新推出“全民动起来 镇江跑起来”全民健身服务品牌——居家健身战“疫”系列教学视频。

为满足广大市民运动需求，提高健身知识、提升身体素质、倡导健康向上的生活方式，镇江市体育局发挥自身资源优势，凝聚多方科学健身专业力量，今年将陆续推出“居家云锻炼 科学来防疫”居家健身战“疫”系列视频。教学内容包含《球类基础练习》《协调灵敏练》《Zumba舞蹈》《居家减脂》《瑜伽》《太极健身功》《木兰操》《广场健身舞》等，面向青少年、中青年、中老年三个年龄段，教学类型丰富、辐射面广。为了保证教学内容

的专业性、多样性，参与视频录制的老师，不仅有市各大健身中心专业教练、社会体育指导员，还有镇江市各运动协会参与。

居家健身战“疫”系列视频将在镇江市体育局“体育伴你行”公众号、“体育大市口”小程序、市各大运动健身宣传平台进行“云”展播，陆续向广大群众介绍多种科学有效、简便易行、喜闻乐见、便于传播的居家科学健身方法，密织强身抗疫“健身知识网”，构建居家运动“健康长城”，形成体育战“疫”合力。

镇江市体育局相关负责人表示，居家健身战“疫”系列视频是一个很好的开始，在疫情期间，足不出户也能动起来，线上“云健身”的模式让市民在家也能学到免费的“体育课”。今后，镇江市体育局还将陆续推出“云健身”比赛、“云马拉

松”比赛等线上“云健身”系列，在体育局官方微信小程序“体育大市口”和官方微信公众号“体育伴你行”展播、评比，更好地服务市民，真正让全民健身普及起来。

从公众号到小程序，再到“云教学”，镇江市体育局打造的智慧平台不断升级，有效解决了市民“去哪儿健身、和谁健身、怎么健身”难题。构建了公共体育网络化、信息化、数字化服务新模式，为全市百姓提供场馆搜索预订、赛事培训报名、线上约战、科学健身指导、协会社团管理、器材报修、体育消费券发放等便民服务功能，从而构建一个更科学、实用、便民的公共服务平台和体育信息数据库。也成为了体育人创新管理服务方法、提升工作效率能效的主渠道，变成为民办事、解民难题的大窗口。

“老”广场换“新”装 满足健身群众新期盼

本报讯 4月16日，备受市民关注的宿迁市沭阳县青少年广场，经过前期改造提升，以全新面貌正式对外开放。改造后的广场环境优美，建筑极具现代建筑特色，供市民运动休闲的健身场所和健身器材别具一格。

该广场建于1999年，占地面积118亩，作为沭阳县跨世纪的标志性建筑之一，承载了几代人的记忆。但因建设年代久远，原有设施陈旧损坏严重，已无法满足市民健身休闲需求。今年，沭阳县委、县政府将青少年广场

改造纳入重要的民生实事项目，围绕青少年广场综合楼、广场地面、慢步道提升等进行改造提升。

与改造前相比，改造后的该广场进一步提升门槛，科学进行业态布局，对青少年广场的综合楼、广场地面、地下管网和日常用水、健身慢步道等进行了改造提升。同时针对改造前活动空间少、健身器材单一、锻炼人员多的情况，将广场内的花坛、喷泉、鸽舍等建筑一律予以拆除，释放出1000多平方米的活动空间，新增了跑

步机、单双杠、动感单车、荡秋千等37种适合不同年龄段的健身器材，还新建了一条长900米的环绕广场的健身步道，更好地满足了广大市民群众的休闲、健身、娱乐等活动需求。

此外，还聚焦提档升级，完善功能设施配套。通过全方位立体式的改造，对原有的雨污水系统进行提档升级，增设消防设备，重新规整线路，对原有公厕进行装修升级，增加夜景亮化，安装2部室内电梯，主楼外墙面增设玻璃幕墙，让整个广场瞬间变得生

机勃勃、青春亮丽和充满时代气息。

在项目改造过程中，一些社会爱心人士纷纷向青少年广场捐赠香山红叶、红枫、樱花、琼花名贵景观树木来美化广场。如今的青少年广场焕然一新，宽敞明亮，既庄重严肃又富有青春活力，犹如陪伴的家人，给人以家的温馨和宁静，也是广大青少年儿童和市民群众进行爱国主义教育、文艺创作、健身漫步、休闲娱乐的好去处，也将成为继城北公园改造后的沭阳又一张“亮丽名片”。

※※※镇江丹阳马塘桥体育公园跑步线路※※※

马塘桥体育公园跑步路线全长约3.65公里，步道路面材质主要以沥青道为主，辅以塑胶步道和栈道。跑区还与一公里外的凤凰湖跑步路线遥相呼应。

跑步线路环绕马塘湖，把沿线的历史遗址、民风民俗有机串联，“尹家古村落”“会唱歌的石头”“大湾逸事”等众多历史文化遗址像一颗颗璀璨的珍珠，镶嵌在跑道沿线，让悠久的历史与现代体育文化在这里碰撞出交融的火花。

马塘桥风景区跑步路线各类配套设施齐全。整个跑区路标、标志标识、安全标语口号十

分醒目；沿线安装有高清摄像头，对整个景区跑步路线全天候监控；景区配有专职的跑步线路值班员、森林消防员，以及一般的外伤急救药品等。马塘桥风景区森林覆盖率达到75%，沿途旖旎的风光、清新的空气、舒适的跑道和完善的实施，吸引着一批批跑友在这里尽情享受健身的快乐。

近年来，这里举办过“奔跑吧，丹阳人”“丹阳首届樱花节”“风车节”，以及自行车赛等赛事活动，深受全市人民的喜爱，也吸引了来自镇江、常州、句容等周边城市的健身爱好者，辐射人群较广泛。

※※※南通植物园步道※※※

南通植物园地处南通市主城区南侧，濒临长江，是南通狼山国家森林公园的组成部分，面积125公顷。园内以科普性和专业性为基础，以园艺、科普、保育、科研为主要功能，以水生植物及地域特色为重点，是南通市政府重点打造的兼具城市公园功能的新型植物园。

南通植物园步道位于南通植物园内，围湖而建，步道路面由黑色沥青铺就，宽度有4米，平坦舒缓，与园内湖泊、花卉植物、小桥流水等融为一体，长度3.516公里。步道沿途各式灯光照明、标识标牌等配套设施齐全，交通十分便利。

巍峨的狼山、挺拔的剑山、

俊秀的军山依傍而立，与造型独特的南通体育会展中心相比邻，南通植物园步道日常跑步者人数众多，已成为南通机关企事业单位团建活动和跑步锻炼的热门打卡地。这里曾举办过2021年庆祝建党100周年植物园城市乐跑、2021第一届长三角轮滑马拉松赛（南通站）等活动。

清晨，健步在南通植物园步道，湖光山色，鸟语花香；傍晚，跑步在南通植物园步道，金色的阳光洒在湖面，波光粼粼，不远处巍峨耸立的狼山，披上金色的霞光，熠熠生辉，让人忘记了归途，似在画中游，南通植物园步道是南通市民和跑步爱好者休闲健身、跑步锻炼的好地方。

健身设施每周荐