办赛接地气,群众爱参与

第八届全民健身运动会在日照闭幕

闭幕式上的全民健身项目展演。 本报通讯员 于安杰 摄

本报日照11月11日讯(记者 张永斌) 11月10日晚,山东省第八届全民健身运动会在日照正式闭幕。山东省第八届全民健身运动会自4月13日开幕以来,历时6个多月。省体育局局长李政致闭幕词并宣布闭幕,运动会有力增强了全省人民的体育意识和健康意识,推动了全民健身和健康中国国家战略的实施,为新时代推进群众体育强省建设奠定了新的起点。

闭幕式上,对本届运动会优秀单位进行了表彰。威海市体育局、山东省棋类运动协会等26个单位被授予"优秀组织奖",济南市槐荫区等40个县(市、区)体育部门被授予"先进单位",山东凯锐未来足球俱乐部有限公司等11个单位被授予"社会力量办赛突出贡献奖"。

日照市与临沂市交接全民健身运动会会旗,下届将在临沂开幕。

本届运动会省市县三级设项达102个,其中省本级设50个项目、105项次赛事;省市县三级共举办各类赛事活动5159项次,参与总人数达438万人次;规模带动作用日益凸显,市县两级运动会覆盖率分别达100%、91%。

本届运动会竞赛模式进一步丰富,参赛群众获得感显著提升。运动会超过1/3的比赛通过联赛制、积分赛、分站赛等模式,实现一项多赛;单个项目累计参与人数超过2000人次,达到24.2%;羽毛球、篮球、足球等项目与全国赛事无缝衔接,优胜者将代表我省参加全国比赛;弹弓、马拉松等比赛通过朋友圈、网络直播等宣传途径,吸引了国内外健身爱好者的积极参与;健身技能、跆拳道、棋类等比赛积极推行段位制、等级制,努力提升广大群众的获得感和幸福感。

本届运动会社会化办赛取得新突破,办赛主体进一步多元化。在原有赛事全部交由社会力量承接基础上,积极探索"群众赛事群众办"新模式,将幼儿园足球联赛、马拉松系列赛等一批由社会力量发起组织的赛事吸收为运动会正式项目,在参与规模、商业赞助和社会效益等方面都取得了积极效果,进一步激发显现了群众体育赛事内在活力和多元带动效应。

本届运动会着力破解农村健身难题,助力乡村振兴战略实施。联合省农民体协,累计面向省级扶贫村开展健身技能培训班26次,累计培训农村健身骨干1500人。菏泽庆丰收农民运动会、嘉祥农耕趣味大赛等农村农民主题赛事活动的相继举办,为农村农民参加体育健身起到了典型示范作用。

本届全民健身运动会将开、闭幕式和部分比赛项目放在日照举办,带来了一场精彩纷呈的体育盛宴。近年来,日照市顺应人民群众对美好生活的向往,积极创建全民运动健身模范市,体育已经成为日照重要的文化符号和城市印记。日照市将以承办第25届省运会为新起点,做好"体育+"文章,推动群众体育、竞技体育和体育产业协调发展、蓬勃发展,着力打造活力之城、运动之城、健康之城,为体育强省和健康中国建设做出日照贡献。

如何健步走,专家来支招

每天走40分钟左右最好,还要增加力量训练

为期100天的"山东省职业人群健步走和减重激励大赛"日前结束,比赛结果让人大感意外,针对参赛选手关注的一些问题,包括大体重的人怎样健身,怎么保护膝盖等,专家提醒,健步走并不是走得越多越好,每天走40分钟左右最好。

之前本报报道过,在100天的健步走和减重激励大赛结束后,完成减重3公斤目标的人数只有30%。针对本次健步走和减重大赛中各位选手比较关心的问题,山东师范大学体育学院赵佳老师支招说,大体重的人运动时要注意选择保护膝盖的运动,如骑自行车,40分钟;游泳减脂的性价比也比较高,不会游泳的话可以尝试在水中慢跑;还有就是垫上练习。锻炼可以从短时间中等强度的运动开始。一些需要用膝盖比较多的运动,对于大体重的人来说就不是很合适的。

膝盖是有寿命的,保护膝盖最好的方法是运动的同时做力量训练,练习膝关节周围肌肉力量是关键,这样可以延长膝盖的运动寿命。跑步和跳绳都会对膝关节有影响,跑步影响更大一些,哪怕慢跑都会对膝关节造成三倍体重的压力,而快跑会造成5~7倍的压力,但只要腿部力量足够,这些压力也可以被肌肉缓解掉。

减脂的时候是全身都减的,但练肌肉可以按照部位练,同等质量的脂肪比肌肉的体积大三倍,所以如果想让腹部显瘦的话要减脂和练腹部肌肉同时进行,比如每天进行40分钟以上的有氧运动,然后做腹部的练习,会有很好的效果。

健步走也并不是越多越好,一般来讲40分钟的健步走是比较合适的,也可以看一下40分钟能走多少步,就是个人的适宜步数,在此基础上,肌肉力量差一些的走30分钟即可,随着肌肉力量的改善再相应增加步数。

专家同时提醒,健步走锻炼期间要配合一定的力量训练,力量训练可以帮助缓解走步时对膝关节造成的劳损和压力,比如双腿慢蹲起15次,4组;单腿慢蹲起10次,4组;靠墙静蹲2-5分钟,4组等等,每天走完之后要拉伸一下下肢肌肉,拉伸10分钟就可以缓解疲劳,一定要记住,健身中力量和能量都要练,不能只消耗能量不加强力量。 (少卿)

山东体育这些事

短池游泳世界杯北京站 我省队员贡献两金

本报讯 2018年国际泳联短池游泳世界杯于11月2日至4日在北京水立方举行。作为2018年杭州短池世锦赛的达标赛,本站比赛吸引了40个国家和地区的244名运动员参赛,在为期三天的争夺中,中国队共收获了10枚金牌,其中2枚为我省队员贡献。季新杰在首日的男子400米自由泳决赛中一路领先,最终以3分40秒82夺得冠军;杨彩萍在最后一个比赛日的女子800米自由泳决赛中,以8分29秒05摘得金牌。 (孔军)

全国橄榄球冠军赛 山东男队成功卫冕

本报讯 近日,2018年全国英式七人制橄榄球冠军赛在海南省白沙黎族自治县举行。本次比赛吸引了来自北京、山东、天津、上海等省市的14支男女代表队的260多名运动员参加。最终,拥有绝对实力的山东男队一路凯歌轻松夺得冠军,蝉联桂冠。山东女队在决赛中憾负以国家俱乐部名义参赛的江苏队获得亚军。 (郭伟)

全国男子手球锦标赛 山东青年军获亚军

本报讯 近日,2018年全国男子手球锦标赛在苏州独墅湖体育中心落下帷幕。比赛中以年轻队员为主力出战的山东队一路闯关杀进决赛,决赛中面对仍以上届全运会为班底的天津队,山东队在下半场的相持阶段错失了几个关键得分机会,最终憾负天津队,收获亚军。 (郭伟)

山东体院体育运动学校 获全国体校U16女篮冠军

本报讯 11月9日,2018全国体校U16篮球锦标赛(女子组)闭幕。参赛运动员、教练员、裁判员160余人,历时7天28场单循环比赛,经过激烈的角逐,山东体育学院体育运动学校荣获冠军,湖南长沙雅礼中学荣获亚军,福州市体校荣获季军。

2018全国体校U16篮球锦标赛(女子组)由国家体育总局青少年体育司主办,全国体育运动学校联合会承办,中国篮球协会支持,山东体育学院和山东爱必得体育文化发展有限公司协办。 (朱明)

首创奥莱·奥跑中国 济南开跑

本报讯 11月11日,"首创奥莱·奥跑中国"大众路跑全国系列赛在山东济南热情开跑,来自全国各地及山东济南的1000多名跑友在风景优美的济南国际园博园,体验了一场中国田协金牌10公里赛事。

2018年是"奥跑中国"的第三个年头。从北京出发至泉城济南,"首创奥莱·奥跑中国"已经成功举办了多场比赛,在北京、上海、广州、杭州、武汉、合肥、郑州、沈阳等十多个省会城市落地。最终来自山东省莱芜市的张立军以32分24秒夺得男子组冠军,李晓楠以41分18秒夺得女子组冠军。 (体讯)

"冰雪运动教学" 落地山东体育学院

本报讯 日前,山东体育学院成为山东首家冰雪进校园的落地高校,泰山体育集团三翼冰雪俱乐部与山东体育学院强强联合校企合作,2018年下半学期为学生开设双板滑雪课程,包括双板滑雪理论基础,滑雪运动与实践,分别在山东体育学院、三翼冰雪俱乐部和雪场上进行。

2019年山东体育学院与三翼冰雪俱乐部将进一步开发滑雪单板,跳台滑雪,滑冰基础,冰球等课程。校园是三亿人参与冰雪运动的基础,是冰雪文化孕育的沃土,欢迎更多的院校参与进来,让冰雪运动成为体育运动不可或缺的部分。 (体讯)