

移动互联网和智能传感器等技术的应用,给人们日常健身带来便利

锻炼记录传“云端” 运动乐趣漾心田

本报记者 孙龙飞 季芳

健身新视野

跟着网络直播跳操,用跑步路径“画”出有趣图案,在运动应用程序上向好友发出健身打卡挑战……随着智能穿戴设备普及和健身行业数字化进程加快,越来越多的健身活动走上“云端”。一网相联、多屏互动,线上线下、随时随地锻炼成为潮流,健身活动深度融入大众生活。

2022年,中办、国办印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,提出到2035年,经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上,体育健身和运动休闲成为普遍生活方式。线上健身参与形式灵活方便,营造了人人参与体育的社会氛围。

新场景激发参与热情

在北京工作的余女士,平时想和朋友们一起打球、爬山,常因大家时间不一致而无法成行。在同学的建议下,余女士跟着网络直播跳起了健身操,每天晚饭后的一个半小时成为她们的“比拼”时刻。“刚开始跟不上节奏,很容易气喘吁吁,熟练掌握动作后越跳越起劲儿。”余女士说。

对工作繁忙的上班族来说,利用碎片化时间健身是一种选择。无论是追着直播还是回放录播,有空就能跳。简洁明了的动作讲解、精心编排的趣味操,让人一学就会。“跟着直播健身”,不仅可以满足健身爱好者的锻炼需求,还以其互动性和娱乐性,带动了越来越多没有运动习惯的人动起来,坚持下去。

越来越多人动起来的背后,是“主动健康”理念的深入人心。最近,58岁的安徽合肥市民陈石喜欢上了“刷”步数,每天都要和朋友们比赛,看谁的运动步数更多、排名更

核心阅读

随着智能穿戴设备普及和健身行业数字化进程加快,越来越多的健身活动走上“云端”。一网相联、多屏互动,线上线下、随时随地锻炼成为潮流,健身活动深度融入大众生活。

高。降低开车频率,选择走路或骑车来完成短途出行,成为陈石的生活方式。据微信平台统计,今年春节期间微信运动用户总步数超15万亿步,平均每天超万步用户占10%以上。

移动互联网和智能传感器等技术的应用,给人们日常锻炼带来便利。安徽大学新闻传播学院院长姜红表示,社交平台、运动类应用程序等通过引入排行榜、点赞等激励机制,赋予运动社交属性,激发了人们参与健身运动的热情。

现在,不少用户习惯通过直播、社交、短视频等线上平台获取与健身相关的信息,全民健身向数字化、信息化、智能化转变。大量的运动科普、技术讲解、器材介绍等视频,就像一份份妙趣横生的运动“说明书”,让普通人也可以科学锻炼。

北京冬奥会期间,家住云南的姑娘缪然被滑雪运动深深吸引。通过观看各种短视频,她对自由式滑雪和单板滑雪项目的发展历史和规则更加了解。这个雪季,她如愿带着滑雪板走上雪场,体验了一把冰雪运动的激情与魅力。

新形式满足不同需求

2月5日,连续第四年举办的厦门市全民健身线上运动会结束,半个多月的时间里线上运动会吸引了超8万人次参与。美丽的山海健康步道、广阔的体育公园以及家门口的运动场、健身房……当地市民跑步骑行、拍照打卡,尽情享受运动的乐趣。

随着人民群众对体育健身的需求不断增长,线上健身作为线下体育的重要补充形式走进了人们的生活。2022年,国家体育总局群众体育司、中华全国体育总会群众体育部联合推出“全民健身线上运动会”,近半年时间里,共计68个项目、150余项赛事活动吸引了超过1396万人次参与,高涨的热情折射出“互联网+体育”的巨大潜力。

“人民群众的需求在哪里,全民健身活动就办到哪里。”国家体育总局群众体育司司长丁东说:“下一步,我们将引入更多群众喜闻乐见的体育项目和赛事活动,拓展举办平台、丰富传播渠道,切实把线上运动会办成社会积极参与、群众广泛受益的全民健身线上嘉年华。”

国务院印发的《全民健身计划(2021—2025年)》明确提出,推动线上和智能体育赛事活动开展,支持开展智能健身、云赛事、虚拟运动等新兴运动。今年1月,江苏省无锡市社区共享健身房正式揭牌,线上预约、扫码入场、按次付费的形式打通了健身“最后一公里”,当地居民可以更加便捷地享受健身服务。

“全民健身活动在线上广泛开展,可以灵活调整参与门槛,丰富运动类型,为不同人群提供更具针对性的运动健身方案或运动服务。”清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉表示,线上健身活动的蓬勃发

展,有利于体育事业实现社会效益和经济效益双丰收。

新平台激活更多资源

“从体验者到实践者,这个转变让我非常开心。”日前,家住浙江杭州的赵敏在应用程序“浙里健身”上获得了三级社会体育指导员认证。在手机上注册成为社会体育指导员,让健身爱好者享受到数字化体育的便利。

今年1月,“浙里健身”新增注册社会体育指导员超1.6万名,累计开展约9万场健身指导课程,服务20余万人。利用线上平台优势整合社会资源,发挥“群众组织群众”“群众指导群众”的扩散效应和圈层效应,让全民健身成果惠及更多人。

目前,浙江省包括百姓健身房在内的8万多个体育场地全部实现掌上查询和导航服务,其中200多家体育场馆可以线上预订。“未来,我们将持续推进公共体育场馆开放使用综合试点,做好‘一站式’公共体育服务,满足人们多样的健身需求。”浙江省体育局群体处处长徐勇说。

全民健身志愿服务的阵地从公园广场拓展到线上,内容也不断丰富。去年9月以来,北京市体育局与北京广播电视台联合推出《运动知否》系列短视频节目。从马拉松到飞盘,从大众运动到新兴运动,每期节目以互动挑战、科学实验等方式,解答观众疑问,在普及运动知识的过程中,也激发了观众参与体育运动的兴趣。

如何更好地发挥全民健身在提高人民体质、促进全民健康方面的作用?王雪莉认为,应当抓住数字化带来的发展机遇,继续加大对群众体育服务的供给,让科技更好地服务人们的健身需求,加快推进体育强国和健康中国建设。

体坛观澜

在青少年群体中播撒种子,让更多年轻人喜欢象棋运动、参与象棋赛事,成为近年来象棋年轻化的努力方向

一名14岁少年初登国内顶级赛场,接连战胜等级分排名前列的选手,成为队伍的主要得分手——这样的故事,发生于正在进行的2022年全国象棋男子甲级联赛。棋手孟繁睿首次参加甲级联赛发挥出色,以17胜5负的成绩居常规赛个人得分榜第六位。

孟繁睿的亮眼表现折射出象棋联赛赛场的新气象。如果说,孟繁睿在常规赛首轮战胜世界冠军郑惟桐尚属爆冷,那么随后连胜郑一泓、孟辰、谢靖等知名棋手,则彰显了棋手的实力。扎实的基本功、快速的临场反应、遇强则强的心理素质,展现了他超乎年龄的成熟。郑一泓、孟辰、谢靖等知名棋手,则彰显了棋手的实力。扎实的基本功、快速的临场反应、遇强则强的心理素质,展现了他超乎年龄的成熟。郑一泓、孟辰、谢靖等知名棋手,则彰显了棋手的实力。扎实的基本功、快速的临场反应、遇强则强的心理素质,展现了他超乎年龄的成熟。

过去,象棋棋手的运动生涯普遍较长,人才更新的速度相对缓慢。在国内围棋最新一期等级分前10名中,有8名95后棋手和两名00后棋手,而国内象棋等级分前10名仍以80后棋手为主流。有对弈经验固然能延长棋手的运动生涯,但新人冲击力不足、比赛“老面孔”扎堆,难免会使比赛缺乏新鲜感,进而影响项目的吸引力。

如今,在象棋领域崭露头角的年轻棋手不仅有孟繁睿,在他身边,还有王禹博、莫梓健等多名00后,他们不畏强手、敢打敢拼,在赛场展现了高昂斗志与蓬勃朝气。本赛季各支象棋队伍大规模调整,也为新秀棋手提供了更多发挥空间。经过联赛高强度赛程的磨练,这些年轻棋手快速成长。如此良性循环,为象棋运动的可持续发展注入了新活力。

作为一项传统智力运动,象棋群众基础深厚,不论是街头巷尾的对弈达人,还是棋牌网站的棋迷群体,人们对象棋的热爱都一如既往。据估算,我国现有上亿的象棋爱好者。在青少年群体中播撒种子,让更多年轻人喜欢象棋运动、参与象棋赛事,成为近年来象棋年轻化的努力方向。象棋直播、在线教学、象棋夏令营……线上线下多措并举,为象棋后备人才培养拓宽了路径。

夯实象棋人才基础,好苗子才会不断涌现。正如连续10年排名国内象棋等级分第一的王天一所言,以孟繁睿为代表的年轻棋手在联赛中脱颖而出,将带动更多年轻棋手努力打磨棋艺,尽快缩小与顶尖棋手的差距。一个百花齐放的象棋竞技赛场,也将铺展更富活力的体育画卷。

夯实人才基础

推动象棋发展

北京冬奥会官方电影《北京2022》发布先导预告片及概念海报

据新华社北京2月20日电 北京冬奥会闭幕一周年之际,冬奥会官方电影《北京2022》20日发布先导预告片及概念海报。

奥运会官方电影是国际奥委会自1912年以来,要求每届奥运会举办城市制作的记录奥运会的电影,是一次向世界传达举办地时代风貌、文化特征、人文理念的影像创作,备受国际社会关注。

《北京2022》由张艺谋监制,陆川执导,张和平担任总顾问及专家顾问团团长,北京冬奥组委、国际奥委会、建投控股股份有限公司共同出品,海口川制作娱乐有限责任公司承制,将在2023年亮相大银幕。

2023年亚洲羽毛球混合团体锦标赛 中国队成功卫冕

本报北京2月20日电 (记者孙龙飞)北京时间2月19日晚,为期6天的2023年亚洲羽毛球混合团体锦标赛在阿联酋迪拜结束,中国队在决赛中3:1击败韩国队,成功卫冕。

决赛进行了4盘较量。在男单和女单对决中,中国队选手雷兰曦和高昉洁均以2:0战胜各自对手。第三盘男双比赛,中国队何济霆/周昊东耗时65分钟,以1:2负于对手。第四盘女双,中国队00后组合刘圣书/谭宁稳扎稳打,逐渐掌控比赛节奏,最终以2:0战胜对手。中国队从而以3:1的总比分获胜。

本次比赛是将于今年5月举行的苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛亚洲区预选赛,东道主中国队已自动获得参赛席位,因此派出了由奥运冠军黄东萍领衔的年轻运动员参赛练兵。在以小组第一出线后,中国队在1/4决赛和半决赛中先后战胜马来西亚队和印度队,比分均为3:2。

中国女曲4:1战胜美国队

据新华社惠灵顿2月20日电 (记者卢怀谦、郭磊)20日,在新西兰惠灵顿进行的曲棍球世界超级联赛中,中国女子曲棍球队以4:1战胜美国队。

中国队当天的比赛攻防转换节奏明显加快,牢牢把握住比赛主动权。第一节,中国队通过点球率先得分并领先至第二节,第三节中国队通过短角球再得一分,第四节美国队通过短角球扳回一分,之后中国队分别通过点球和短角球收获两分,最终以4:1战胜美国队。中国队球员杨皓婷被评为本场最佳球员。

中国队24日将迎来对美国队的第二场比赛。

2023年环青海湖自行车联赛开赛

本报西宁2月20日电 (记者贾丰丰)19日,环青海湖自行车联赛华中站举行,这也标志着2023年环青海湖自行车联赛正式开赛。来自24个省份的286名选手,参加了华中站男子公路精英组、女子公路公开组、男子公路公开组的角逐。

作为环青海湖自行车赛的延伸赛事,环青海湖自行车联赛是在职业赛事基础上带动全民健身发展的有益尝试。按照此前规划,华中站后,环青海湖自行车联赛还将在陕西西安、云南宜良、广东广州举办分站赛,总决赛将在青海省内举办。

本版责编:塔怀恂 杨笑雨 高 信



订单足 产业兴

马拉松赛道丈量员袁林:

努力成就一条好赛道

杨文明 何月

云南曲靖,罗平花海马拉松赛即将举行。赛事开始前,中国田径协会委员会委员、国际C级丈量员袁林早早来到油菜花海,骑着自行车丈量出42.195千米赛道。一场马拉松比赛的赛道如何设计?长度如何丈量?袁林给出了答案。

“马拉松跑道是很有讲究的。”说起专业,袁林滔滔不绝。近几年马拉松赛事数量持续增长,马拉松受关注程度逐渐提高。一场好的马拉松赛事,就像一个窗口、一张名片,展示着一个地方的自然景观和人文风情。“因此,当地会根据自然条件、城市宣传、交通影响等多种因素,设计不同的线路。”袁林自豪地说:“但最终选择哪一条,丈量员的丈量结果至关重要。”

国内具有资质的丈量员屈指可数,袁林便是其中之一。作为吉林体育学院的田径教授,袁林在50岁那年成功获得资质。业余时间,袁林骑着自行车,跑了120多个城市,丈量过的马拉松赛道数量多到连他自己都记不清。

琼斯计数器、钢卷尺、拉力器、温度计、自行车……这些是陪伴袁林的“老伙计”。“常规的丈量钢卷尺最长也只有100米,马拉松这么长的距离肯定没办法用尺子一点点量。”袁林介绍,赛道的丈量主要采用化整为零的方法,利用自行车进行丈量,分为前期校准、具体丈量、后期校准三部分工作。

用自行车来丈量赛道,首先得校准自行车,丈量员需要在路上用钢卷尺量出300米

的直线距离,“听着简单,里面的学问可不少。从当天的气温到钢卷尺的拉力等,都是影响因素。”袁林说。自行车前轮装着琼斯计数器,计数器可以根据自行车车轮转数丈量距离。在校准路线上来回骑行几趟,就能算出每公里所对应的数值。上赛道前,过赛道后,先后校准两次,取均值算出自行车的当日常数。再结合琼斯计数器上累积的数值进行计算,就能得出路线长度。袁林说:“简单来说,靠着琼斯计数器上的数字,就能计算出距离是多少。”

世界田联对丈量赛道有明确规定,丈量时的路线长度只能多不能少,而且就算是多,每公里也只允许有一米的正误差。袁林说:“直线还好,在弯道上,往左一点,往右一

点,距离都会有变化,得丈量切线才能保证准确。”具体丈量时,袁林会时刻提醒自己保持专注。“马拉松赛道有曲有直,选手跑起来妙趣横生,却提升了丈量难度,丈量时还需要考虑补给站、喷淋站等关键节点,因此必须全神贯注。”

现在的比赛,跑友们都随身戴着手表等计速工具,“赛道长度标准不标准,跑友心里很清楚。”袁林说。途中喝水拿补给,选手不太可能跑出最短切线,实际跑步距离肯定会多,但丈量依然不能马虎。“长度不标准的跑道会影响跑步体验,更严重的是,选手就算跑出了好成绩,也无法被认可。因此,丈量必须精准。”

袁林说:“若是有选手在我丈量的赛道上跑出好成绩,我也会特别开心。”丈量工作不能拖拉,就算下着大雨,也照常不误。一次丈量要耗费七八个小时,若是碰上车流量大的赛道,只能晚上开工。

“好赛道成就一场马拉松,而我们努力成就一条好赛道!”花海赛道两侧,黄澄澄的油菜花铺满山野,袁林乐在其中:“我可是第一个体验这条马拉松赛道的选手!”

刘建平摄(人民视觉)