



还生命以过程

文 / 余秋雨

不能设想，古罗马的角斗场需要重建，庞贝古城需要重建，柬埔寨的吴哥窟需要重建，玛雅文化遗址需要重建。这就像不能设想，远年的古铜器需要抛光，出土的断戟需要镀镍，宋版图书需要上塑、马王堆的汉代老太需要植皮丰胸、重施浓妆。只要历史不阻断，时间不倒退，一切都会衰老。老就老了吧，安详地交给世界一副慈祥美。假饰天真是最残酷的自我糟践。没有皱纹的祖母是可怕的，没有白发的老者是让人遗憾的；没有废墟的人生太累了，没有废墟的大地太挤了，

掩盖废墟的举动太伪诈了。

还历史以真实，还生命以过程。

——这就是人类的大明智。当然，并非所有的废墟都值得留存，否则地球将会伤痕斑斑。废墟是古代派往现代的使节，经过历史的挑剔和筛选。废墟是祖辈曾经发动过的壮举，会聚着当时的力量和精粹。废墟是一个磁场，一极古代，一极现代，心灵的罗盘在这里感应强烈。失去了磁力就失去了废墟的生命，它很快就会被人们淘汰。



2019年8月15日第4期总第75期
(内部刊物)

主 办：山东省体育总会秘书处
编 委：孙照亮 赵 海 林伟宁
孙建勇 李开锋

责任编辑：李开锋

执行编辑：张洪超

美术编辑：程华涛

印 刷：济南黄氏印务有限公司

设计机构：知行天下文化策划中心

编辑发行：《山东体总》编辑部

地 址：济南市经十路 20286 号

邮 编：250002

电 话：0531—66116529 (传真)

电子邮箱：sfzhanghongchao@163.com

网 址：http://www.sdtzyh.org

发行日期：2019年8月15日

目录

CONTENTS

卷 首 语

- 001 还生命以过程 余秋雨

本期特稿

- 004 山东省体育局党组召开主题教育调研成果交流会 宋 莹
005 山东省“全民健身日”主题活动在泰安启动 姜 振

社体采风

- 007 礼赞祖国七十华诞 全国赛事首进曲阜
——“气排球+”零距离触碰儒家文化添内涵 张 军
010 “飞越齐鲁”2019山东省遥控航空模型飞行大会圆满闭幕
路 通
012 齐鲁赛车英雄会摩托车越野场地赛会盟夏津 郭 伟
014 促进体育+旅游高质量发展 威海千里海岸线徒步彰显创新效应
朱 旭

体苑杂谈

- 016 山东省万人骑行赛助力乡村振兴 王金山
017 山东省风筝赛事今又飞出新气象 姜 振
019 一场滑翔伞比赛，为乡镇发展打开新视角 史文平
020 品牌带动，激发城市体育活力 张 艳
022 济宁市乒协应势而动谋求新发展 王金山
023 济宁金乡县老年体育工作精准定位抓落实 张建伟
024 烟台努力拓宽足球青训之路 隋旭东
025 潍坊优化体育营商环境促建体育强市 苗广锋

社团嘉园

- 026 中国网球协会第二期网球运动技术等级评定员培训班
在泰安举办 吴长哲

027 全国健身气功·明目功（青少版）师资培训班在山东省举办

史文平

028 山东省首个无线电和定向运动人才培养基地揭牌

史文平

029 山东省各高校健身气功师资培训班开班

程元春

宋莹

029 烟台认真部署第五次国民体质监测

隋旭东

030 济宁任城区体总标准化建设节节高

王金山



最美社会体育人

031 老骥伏枥，倾情奉献——东营葛文虎

本刊作者

034 深入灵魂的热烈——聊城王杰的国象梦

本刊作者



文论集萃

037 一场马拉松与一座城市、一个产业

本刊作者

039 夏津：连串赛事提升群众满足感

史文平

041 济宁不断优化青少年健康成长环境

王金山



齐鲁撷英

042 “铁姑娘”辛鑫期待东京奥运会再创历史

周欣

保健顾问

044 户外骑行，你关注姿势了吗？

吴琼

体彩之窗

046 在公益道路上奔跑，他们都是体彩追梦人

本刊作者

健身常识

048 运动不足有八大危害

莫鹏



山东省体育局党组召开 主题教育调研成果交流会

文 / 宋 莹

7月25日，山东省体育局党组“不忘初心、牢记使命”主题教育调研成果交流会在济举行，省体育局党组书记、局长李政主持会议，局领导班子成员、机关各处室主要负责人、局主题教育领导小组办公室全体人员参加会议。省委主题教育第15巡回指导组同志到会指导。

为扎实开展好主题教育，切实做好主题教育调查研究工作，省体育局党组坚持问题导向，坚持一线工作法，坚持从实际出发，把调查研究与贯彻落实习近平总书记重要论述“体育篇”结合起来，与解决群众关心的体育热点难点问题结合起来，与履职尽责推动年度重点工作结合起来，扎实开展了调查研究工作。6月中旬以来，省局领导班子成员都按照个人调研计划，深入市、县、乡、村和运动队开展调研，形成了书面调研报告。

会上，李政交流了“全省青少年足球工作”调研成果，通过先后到日照、青岛、潍坊和省足协、鲁能足球俱乐部、鲁能足校深入调研，通过召开全省足球场规划建设专题座谈会，基本摸清了全省青少年足球工作现状，深入查找了存在的主要问题，初步提出了解决问题的对策建议。通过调研，发现了全省各类青少年足球人才总量较少，足球场

地缺口较大，足球运动员“出口”不畅，足球青训机构数量不多、质量不优，体育、教育联合培养足球精英人才的通道尚未贯通等方面的问题。李政指出，要高度重视做好选材、打基础的工作，着力解决校园足球的“通道”和“出口”问题，研究促进足球运动普及发展的政策，进一步加强足球青训体系建设。

隋拥军、王延奎、乔云萍、马慧萍、李敬生、张柄臣、王健敏分别围绕全省青少年体育工作、竞赛表演产业情况、农村体育发展情况、局系统党风廉政建设情况、机构改革后市县体育机构设置情况、县级体校办学模式改革、全国全民运动健身模范区工作创建等专题，摆现状、查问题、提对策，深入交流了调研成果。

李政在总结中指出，本次调研活动开展得扎扎实实、卓有成效，既有调查也有研究，调研出来的基本情况和查找出来的问题比较深入具体，提出的措施很有针对性。下一步，要进一步加强调查研究工作，切实抓好持续调研，切实开展好调研成果转化，将调研成果运用好、把问题解决好，以实实在在的工作成效来体现“不忘初心、牢记使命”主题教育的效果。

山东省 『全民健身日』 主题活动在泰安启动

文
姜
振



8月7日晚，主题为“健康中国·你我同行”的山东省暨泰安市“全民健身日”主题活动启动仪式在泰安市泰山大剧院举行。泰城各界群众以一场精彩的健身项目展演揭开了全省庆祝国家第11个“全民健身日”系列活动的序幕。山东省体育局副局长乔云萍、省体育局群体处处长王辉，泰安市副市长成丽、泰安市市政府副秘书长田萌、泰安市体育局局长许兵等领导出席了活动。



活动现场，“发展体育运动，增强人民体质”“发展群众健身休闲活动，推进全民健身生活化”“全民健身动起来，健康幸福练出来”等宣传标语丰富醒目；《山东省全民健身条例》宣传册的发放、讲解引人关注；精心组织的健身展演队伍群情激昂，活力无限；群众代表郑重宣读全民健身倡议书催人奋进……

展演舞台上，整齐划一的柔力球、太极拳，热情奔放的拉丁舞，彰显阳光体育的儿童篮球操，特色鲜明的泰山瑜伽、泰山功夫小子等，表演效果令人称赞；全民健身日主题歌、泰山挑山工、歌唱祖国等主题节目，寓意深刻，激动人心，将活动一次次推向高潮。



据了解，山东省国家体育锻炼标准达标测验活动和山东省第二届全民健身“寻找群众身边最美”系列评选活动也同期启动。其中，山东省国家体育锻炼标准达标测验活动以《国家体育锻炼标准》考核项目为主，采用“各市分站赛+全省总决赛”模式组织实施。各市分站赛定于10月前结束，分站赛优胜者将参加10月举办的全省总决赛。

为庆祝国家第11个“全民健身日”，山东省体育局统筹部署，扩展活动的时空范围，将8月3日至11日设定为系列活动时段。号召全省各级体育部门、各有关单位、行业体协按照相关要求组织全民健身赛事

活动、全民健身志愿服务、项目技能展示、科学健身指导、所属公共体育设施免费开放等系列活动。以实际行动展示新时代蓬勃发展的全民健身事业，向建国70周年献礼。

全民健身没有终点，天天都是全民健身日。在齐鲁大地，无论是高潮迭起的精品赛事活动、全民健身运动会系列赛事，还是大力惠民的公共体育设施建设开放、科学健身指导服务，又或是加码推进的农村体育行动、基层体育组织完善、社会力量办赛、全民健身文化传播等，无不彰显出“办人民满意的体育、办群众方便参与的体育”的新时代山东群众体育发展宗旨。

礼赞祖国七十华诞

全国赛事首进曲阜

——“气排球+”零距离触碰儒家文化添内涵

文/张 军

有朋自远方来不亦说乎？答案是肯定的。6月21日至23日，2019年曲园“超级杯”全国气排球联赛分区赛走进儒家文化的发祥地山东曲阜，赛事吸引了来自山东、天津、河北、内蒙古四省、直辖市、自治区的59支队伍、700余人参与。这是“超级杯”赛事连续第二年在山东设分赛区，也是气排球赛事首次来到曲阜。恰逢今年是祖国七十华诞，赛事融入了更多

礼赞祖国华诞的元素。此外，几千年来对中国文化乃至世界文化产生巨大影响的儒家文化，与正在红火推广普及的气排球运动触碰，不仅进一步丰富了省排球运动管理中心、省排球协会刻意打造的“气排球+”品牌活动内涵，赛事由文化气息浓厚的曲阜师范大学参与承办也极大拓宽了大众气排球推广普及的外延，为气排球运动在山东省更广泛开展耕垦了沃土。



本次“超级杯”全国气排球联赛曲阜站的赛事，由国家体育总局排球管理中心、中国排球协会主办，山东省排球运动协会、曲阜师范大学承办。省体育局二级巡视员王健敏出席开幕式并宣布比赛开始。

“超级杯”全国气排球联赛是国内竞技水平最高、参与人群最广、队伍规模最大、影响力最强的气排球比赛，已成为全国群众体育顶级赛事活动。无论是参赛队伍还是参赛人数，本次赛事均创下山东省气排球赛事规模的历史之最。据省排球运动管理中心副主任马安会介绍，按照规程，赛事分男女青年组、男女中年组共四个组别，除天津、河北、内蒙几支队伍参赛外，大部分队伍来自山东省。几十支省内队伍与其他省外强队交手过招，不仅是对山东省气排球推广普及程度的检验，也是对水平高下的检验。“气排球上届全运会就被列为群众比赛项目，山东省已经实现了全组别参赛，下一步的目标就是要有新的突破，多参赛、多参加高水平的赛事，有利于山东省气排球在普及推广的同时不断提升水平。这也是我们承接全国赛事的目的之一。”



承接全国高水平赛事，为山东省气排球队队伍打造与外省高手过招的平台，另一层面，山东气排球开展的红火氛围也吸引着高水平赛事到山东“落户”。

“把赛事放到山东办，感觉心里踏实。”前来督导比赛的总局排球运动管理中心社会发展部主任、中国排协副秘书长孟建用“踏实”二字概括对山东办赛的肯定。2009年气排球传入山东，从省体育局到省排管中心，无一不为气排球的推广普及“用心”“发力”，省局围绕全民健身、健康中国国家战略给予宏观指导，省排管中心、省排球协会责任担当、狠抓落实，全省气排球人群迅速壮大。2017年第十三届全运会将气排球列入群众比赛项目，为气排球的发展创造了前所未有的历史机遇，山东全省各地掀起了开展气排球活动的热潮。2017年以来，省排球协会广泛开展气排球“进机关、进企业、进校园、进社区、进乡村”等活动，充分发挥山东省人文、地域、生态、旅游等资源优势，创新“体育+文化”“体育+旅游”“体育+旅游+文化”等新业态，积极培育富有山东文化特色、群众喜闻乐见的气排球赛事，有力推动了体育与旅游、文化等的融合发展。2018年度山东排球协会以“红色教育+全民健身+休闲旅游”办赛模式的强力推进，山东各地多元文化的倾力融注，将山东“红色气排球”打造成为全国知名的品牌亮点。“目前山东拥有全国位居前列的气排球之乡和众多的气排球参与人数，这是开展赛事的群众基础；在办赛方面，有一支规矩规范的办赛队伍和热心人，能够确保赛事的顺利圆满。”孟建说。



本次赛事的运营单位微山县鑫乐体育文化交流中心便是这样的“热心者”，该中心的总经理李辉多年来一直热心气排球的推广普及，他们是首个将气排球引进微山者，又自掏腰包承办赛事，因为办赛经费不足甚至卖掉了自己一套房子，“一个项目从普及到规模，其实就是一个经营的过程。作为一家公司，追求利益是不可缺少的，但眼里只有利益也不利于赛事活动的健康发展。”李辉可以动员家里人与她一起吃苦受累，但不会用损失赛事的成功来一味图利，“赛事搞砸了，那是永久的失败，一时的利益损失我们还可以通过总结、努力得到弥补。”承办赛事利益亏损，李辉他们就通过别的经营收入贴补，但赛事的品质却要保证，这或许是他们能够获得山东省全民健身运动会突出贡献荣誉的理由之一吧。

山东气排球的良好发展势头，也吸引着更多社会力量的参与，本次曲阜站比赛，滁州恒佳体育用品有限公司给与赛事全部比赛器材的赞助，天津弓月文化传播有限公司、卡尔美山东公司/青岛迪东体育文化有限公司也给与了赛事赞助。“这两年跟山东省排球协会合作，共同推动山东气排球运动发展，收获非常大。”天津弓月文化传播有限公司总经理王静表示，对山东气排球的推广发展充满信心，下一步将会继续扩大合作层面。



本次赛事最大看点便是气排球首次零距离与儒家文化碰触。柔中带刚的气排球运动适合各类人群的参与，这正与儒家思想“仁”的核心相契合。参与承办的曲阜师范大学在开幕式上刻意安排了健身气功、柔力球、射艺等古今传统文化的碰撞，正是基于两者完

美融合的文化背景，既将气排球这一现代体育健身运动与传统文化融合演绎，令赛事参与者在大赛之前，对“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”的名句有了更不一样的感受和体味。“对山东‘气排球+’做法早有耳闻，也获得总局排球管理中心高度评价，如今置身于这样的氛围中真的能感受到这一做法较健身本身不一样的体验，气排球+儒家文化，是一种思想的洗礼，儒家文化在与气排球的碰撞中，给我的最大感受是中国传统文化的伟大之处，在与体育健身融合后，更加让自己在今后锻炼中张弛有度。”来自天津仲亚气排球装备队的马继红的一番感触颇有哲理。



山东省体育局提出山东体育服务大局、贡献大局的“八个助力”，省排球协会对于做好新时期工作立下“十一项承诺”，无不致力于“办人民满意的体育”。“山东有很优质的人力资源、地理资源，下一步气排球推广普及、赛事组织安排，我们依然希望山东能够继续成为排头兵，成为先行者。”气排球的发展还有更大的愿景，孟建的话里也给予山东更大的期望。

比赛场馆里火热的激情，比赛场外参赛选手利用空闲时间参观“三孔”，感受儒家文化的发祥地，场内体力的碰撞，场外思想的碰撞，山东“气排球+传统文化”揭启了新的一页。而开幕式上，一曲《我和我的祖国》新时代旋律的合唱，现场所有人手舞五星红旗共庆祖国七十华诞的感人场景，不正是这种文化碰撞的见证之一吗？

“飞越齐鲁”2019 山东省遥控

6月16日,由山东省航空运动协会和山东省广播电视台主办,山东龙冈旅游集团承办的“飞越齐鲁”2019山东省遥控航空模型飞行大会在山东地下大峡谷旅游区圆满闭幕。

本次大会旨在增强青少年国防意识,普及航空科技知识,推动山东省航空模型和无人机科学规范发展,探索航空运动与文化旅游产业融合发展的新路子,积极打造全民健身品牌赛事,引领带动全民健身活动广泛开展,满足人民群众日益增长的美好生活需要,助力健康山东建设。



本次大会集结了来自省内各地的优秀参赛队伍,数百名参赛选手,其中不乏国家队选手。他们在赛场上展风采、博佳绩,充分展现了广大无人机爱好者拼搏进取

的实力与自信向上的飒爽英姿。

经过两天的激烈角逐,固定翼穿龙门和无人机穿越两个比赛项目各评选出一、二、三等奖6名获奖者。闭幕式上,由大赛总裁判长刘畅宣布比赛成绩。山东省航空运动协会主席杨建军、山东龙冈旅游集团品牌总监申有功、山东省航空运动协会副主席刘亚东为获奖队伍颁奖。最后全体获奖者、嘉宾进行合影留念。

在全体运动员、裁判员、教练员以及全体工作人员的共同努力下,“飞越齐鲁”2019山东省遥控航空模型飞行大会圆满结束。在本次比赛上,选手们秉承“友谊第一、比赛第二”的比赛精神,在赛场上稳扎稳打、顽强拼搏,用精彩的表现不断提高比赛水准;全体裁判员本着公平公正公开的原则,严格恪守岗位职责,保证所评判的每一项分数都以事实为依据;全体大赛工作人员兢兢业业、认真负责、团结协作,保障了大赛的顺利进行。

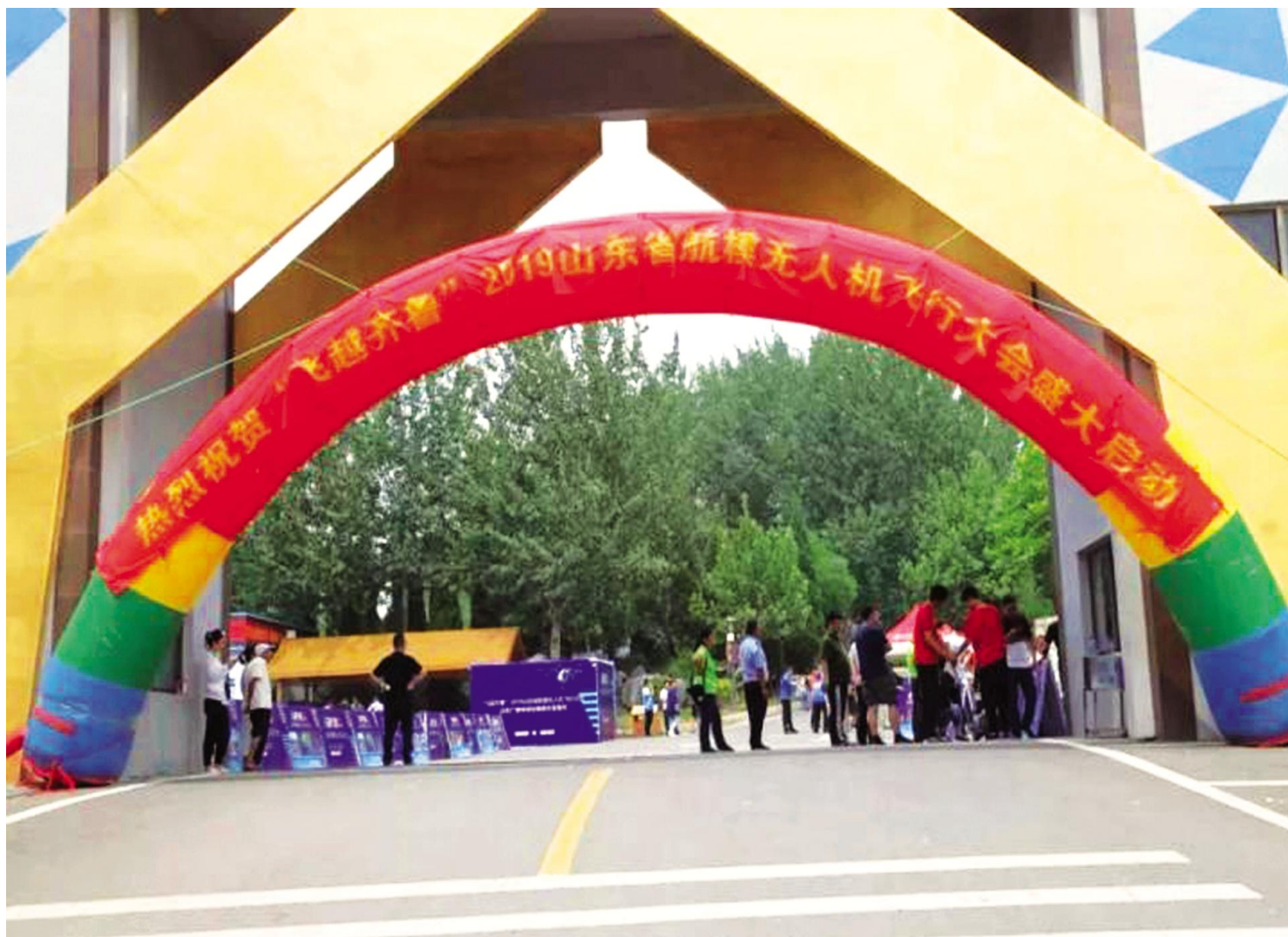


航空模型飞行大会圆满闭幕

文 / 路 通

本届无人机飞行大会的成功举办，激发了全民创造创新活力，提升了我国的科技创新能力、素质教育创新能力，提高了山东省无人机航空航天技术水平，促进了

度，景区先后被评为中国漂流十佳景区、山东省精品旅游示范基地、2018 年度最具影响力景区、山东省文旅产学研促进基地、山东省研学示范基地等荣誉称号。



全国无人机运动的科学、全面、健康和持续发展。

作为本次大会的承办单位，山东龙冈旅游集团多年来在社会各界的帮助下取得了长足的发展，旗下萤火虫水洞·地下大峡谷旅游区自 2017 年 2 月入围国家 5A 级景区创建名单后，集团不断加大对景区软硬件的提升力

萤火虫水洞·地下大峡谷旅游区是中国县域旅游竞争力百强县核心景区，本次大会选择在此举办，为沂水县的航空发展留下浓墨重彩的一笔，并为场内外观众带来了一场精彩绝伦的视觉盛宴！

活动有方，五脏自和。

——范仲淹

齐鲁赛车英雄会摩托车越野场地赛会盟夏津

文
／
郭
伟



会盟天“夏”聚贤才，铁骑飞扬显风采，6月22日至23日，2019山东省第九届“齐鲁赛车英雄会”夏津站“圣源榷果酒”杯摩托车越野场地赛暨黄河故道榷果机车文化交流大会在夏津县黄河故道森林公园全地形休闲运动培训基地举行。

山东省体育局外事处处长、省汽车摩托车运动联合会主席石显军，省体育总会秘书处副处长李开锋等领导和嘉宾出席开幕式。

本次赛事由山东省汽车摩托车运动联合会主办，夏津县委宣传部、夏津县教育和体育局、夏津县生态旅游管委会、夏津县体育中心承办，山东德百温泉度假村、山东圣源酒业等单位协办。

在比赛开幕式后，由150余辆哈雷、宝马等外形拉风的摩托车组成的车队，沿黄河故道观光大道进行巡游，给夏津榷果节增添了一道美丽的风景线，也展示了摩托车运动

体育的强盛，代表着一个国家的强大。 ——温家宝



和机车文化的独特魅力。据悉,由山东省汽车摩托车运动联合会在全省各地组织的多场机车巡游组织有序、规模壮观,只要上演其话题必定引爆当地朋友圈,成为了宣传推广山东省的汽摩运动文化、为全省车友提供交流联谊的极佳形式。另外,本次比赛还增加了摩托车平地花式表演、机车文化展示和水上音乐晚会等“配套”活动,全面展示摩托运动魅力!

随后,压轴大戏摩托车越野赛全面开“战”。据悉,此次比赛多车齐发,分为精英组、厂商组、国产组、进口组、新秀组、风冷组、ADV 体验组等级别,是绝对能够满足国

内摩友多元化越野需求的综合性赛事。赛事不但有波速、华阳、新贵尊等 3 大厂商参赛,还有来自俄罗斯和哈萨克斯坦的 2 名国际赛车手同 106 位中国摩友同台竞技。在近 40 度的炎炎烈日下,一时机车轰鸣,铁骑飞驰,烟尘弥漫,呐喊四起,一如当年齐晋会盟的空前盛况。

精彩的赛事吸引了十里八乡的观众前来观赛,赛场周围车水马龙,赛道旁挤满了兴奋的观众。烈日高温下他们热情不减,不断为车手们喝彩鼓劲。

本次赛事的赛道位于黄河故道森林公园内的体育运动休闲基地、青少年全地形车基地。这是在 2017 年夏津黄河故道榷果生态文化节暨第七届“齐鲁赛车英雄会”夏津摩托车越野场地赛赛道的基础上,依照当前国际规范,进一步升级建设的高速场地越野赛道,也是一个可以同时满足国内各类摩托车越野爱好者进行比赛的综合性赛道。整个赛道全长 1.1 公里,划分为 2 个独立的区块。第一区块是专业越野摩托车专用赛道;第二区块为汽车级 SUV 体验赛道,具备试乘试驾,车辆培训性能演示等多项功能。

夏津因“齐晋会盟之要津”而得名,地处鲁冀两省三市五县交界处,已有 2200 年建县史,是名副其实的千年古县。本次赛事活动是夏津县委、县政府为深入贯彻党的十九大精神和全民健身国家战略,推动体育旅游产业发展,丰富人民群众体育文化生活,助力乡村振兴,着力把夏津打造成全国体旅融合和健身休闲产业两个示范中心,进一步提升“全球重要农业文化遗产——夏津黄河故道古桑树群”知名度,促进夏津全域旅游,而举办的一次体育盛会。

据了解,自 2017 年夏津举办首届摩托车越野场地赛以来,汽摩运动在当地到了长足发展。值得一提的是,在以体促旅,体旅融合,加快发展健身休闲产业上,夏津已走在全省前列,开启了体旅融合新模式,走出了以条彰显地方文化特色的“体育+赛事+旅游+培训+民宿+演艺+乡村振兴+投资”的新路子,目前正着力打造全国健身休闲产业示范中心。

本次赛事裁判长邵磊表示,通过此次比赛,我们欣喜地看到,国内摩托车赛手与国外摩托车赛手的技术差距正在缩小,中国摩托车地方赛事的水平也得到了进一步的长足发展。

促进体育 + 旅游高 威海千里海岸线



质量发展

徒步彰显创新效应

文 / 朱 旭

走遍四海，还是威海。2019 徒步中国·威海千里海岸线全国徒步大会于 6 月 14 日在威海幸福门广场开幕，来自广东、浙江、云南、内蒙古、黑龙江等 21 个省市的 1500 余名户外运动爱好者利用 3 天时间，徒步走完近 70 公里威海海岸线。国家体育总局登山运动管理中心副主任张志坚、威海市人民政府副市长杨丽等领导出席开幕活动。

为促进体育竞赛表演产业和旅游产业融合发展，推动供给侧改革和新旧动能转换，威海串联最优美的自然风光、风景名胜、历史遗迹、非遗文化、红色教育、渔家风情，举办 2019 年徒步中国·威海千里海岸线全国徒步大会。活动由中国登山协会、山东省体育总会、威海市重大体育赛事组委会主办，每 3 年为 1 届、每届历时 3 天，将从全国各地招募户外爱好者，徒步走完威海最美的 270 公里海岸线。走完全程的户外爱好者将获得毕业证书和物资奖励。威海计划用 3 至 5 年将活动打造成为国内外知名的徒步运动项目和具有较大经济价值的体育盛会，从而促进休闲体育旅游产业高质量发展。

“在这里，每呼吸一口空气都是大自然的味道！”这是走完 50 多公里海岸线后，70 岁的陈绍富脱口而出的评价。他自 2016 年开始参加徒步大会，每年都会去不同的城市。第一次来威海，行走在美丽的海岸线上，让他感觉很轻松。“威海干净卫生，一点灰尘都没有，不愧是全国有名的卫生城。”

“来来来，这里的景色照出来一定很漂亮，赶紧过来给我拍一张。”找到满意的角度，拍好照片后，来自青海西宁的张献斌第一时间编辑了一条朋友圈：威海的景色让人迷醉。翻开他的微信，沙滩、大海、森

林……这几天开启了威海美景“霸屏”模式，点赞众多。

“参加徒步活动，不仅可以锻炼身体、增强健身意识，还能和好友们相聚，延伸友谊。”69 岁的程龙德说，他参加过全国很多城市的徒步活动，这次来威海徒步感觉很棒，有山有海有岛，风景优美，让人徒步时心情放松，以后还会来威海玩。刘公岛是本次徒步大会最后一站。在这里他们不仅可以领略自然风光，还可以回顾甲午海战历史。“我们在这里要感受历史，还要向保卫边疆的战士学习。”来自湖南的刘向阳正在向孙子讲解刘公岛的历史，别看小家伙只有 6 岁，也是一个颇有“战绩”的，这三天时间，共走了 27 公里。“这次参加徒步大会，不仅磨练了孩子的意志，还了解了甲午海战的历史，算是一个意外收获。”

据了解，2019 年徒步中国·威海千里海岸线全国徒步大会从 6 月 14 日开始至 16 日结束。其中，6 月 14 日从幸福门广场出发，经三角花园、白云宾馆、棉花山防火道、里窑、环海路、靖子、葡萄滩、金海滩至国际海水浴场风帆处结束，全程约 26 公里；6 月 15 日从国际展览中心向南出发，经威海公园、悦海公园（灯塔）、海上公园、九龙湾公园、海埠路、环海路、五渚河公园至逍遥湖海滩结束，全程约 28 公里；6 月 16 日在刘公岛景区内环岛徒步，回顾甲午海战历史、接受爱国主义教育。2020 年徒步将沿荣成市海岸线进行，穿行樱花湖、天鹅湖生态旅游区、成山头景区、凤凰湖、赤山景区、槎山风景区；2021 年徒步将包含南海新区海岸线、大乳山景区、银滩旅游度假区、胶东育儿所、马石山抗日烈士纪念馆等地点。

凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立

山东省万人骑行赛 助力乡村振兴

文 / 王金山

4月13日上午,“中国体育彩票”山东省第九届全民健身运动会“山东瑞康农业杯”万人骑行大赛(泗张站)在济宁市泗水县泗张镇万紫千红旅游度假区开赛,共吸引了来自江苏、安徽、河南、河北以及山东的近400名选手同场竞技。今年万人骑行比赛的大幕由此拉开。

本次比赛由省体育局主办,济宁市自行车运动协会、泗水县泗张镇人民政府、万紫千红旅游度假区承办,泗水县自行车运动协会协办,设全民健身竞技项目和大众健身骑游组,全民健身竞技项目分为男子山地精英组、男子山地中年组、男子公路组、女子公路(山马)组,公路组骑行5公里、山地组骑行6公里。

据介绍,近年来泗张镇不断加大公共服务设施投

入,当天的赛道是2014年山东省运动会青少年组公路自行车赛道。目前,该镇正着手建设圣公山湿地,将按照国际标准再建设一个半山腰的高标准骑行徒步绿色赛道,把该镇的所有赛道串联起来,为全民健身活动的开展提供硬件支撑,打造生态旅游、健身、休闲、康养产业示范基地。

另据了解,4月13日,任城区“体彩杯”第九届全民健身运动会象棋比赛暨山东省第十一届万人象棋比赛任城赛区预赛落幕。本次比赛由任城区教育和体育局主办,设少年组和成人组两个组别,近百人参加。4月14日,济宁高新区第二届篮协杯暨“济宁高新村镇银行杯”篮球比赛拉开大幕,32支参赛队伍角逐桂冠。



山东省风筝赛事今又飞出新气象

文 / 姜 振



6月1日,中国体育彩票山东省第九届全民健身运动会“幸福人杯”风筝比赛暨第六届风筝锦标赛在滕州上善公园山东省风筝放飞基地举行。来自全省各地28支代表队的近200名风筝爱好者纷纷亮出绝活,一较高下。本届省健身运动会风筝赛事,不但规模和水平有了提升,在办赛上还吸引了社会力量参与,展现出了风筝运动项目推广的新气象。省风筝协会主席、省体育训练中心纪委书记刘勇,省风筝协会秘书长、山东体育学院体育社会科学学院副院长张基振,以及滕州市有关人士参加了开幕活动。

据悉,本次比赛由省体育局和省风筝协会主办,滕州市市体育发展服务中心和滕州市体育总会承办,山东幸福人医药连锁有限公司协办。比赛设置了传统风筝、

运动风筝比赛及地方特色风筝表演活动内容。赛场上,惟妙惟肖的“金鱼”、“蝴蝶”、“自行车”,体型巨大的“八爪鱼”,色彩艳丽的长串“仙鹤”、“蜻蜓”等造型奇特的风筝吸引了当地市民和游客的现场观赏。



一边是传统风筝争相斗艳，一边则是运动类风筝“风驰电掣”。只见选手们双手上下翻飞，风筝就像被装上了“遥控”，在空中做出了类似航空模型表演中才有的特技动作。“运动风筝配上音乐，玩得就是刺激。”德州风筝委员会的王洪瑞参加了两分钟的比赛就满头大汗。青岛代表队的孙永强谈到，相对传统风筝，运动风筝一族普遍年轻化，“在青岛，运动风筝近年来发展迅速，经常玩的有近100余人吧。大家经常在海边训练表演，很多游客都好奇，纷纷问我们的风筝是不是遥控的？”他的一席话足以证明这些资深玩家的深厚功底。

比赛现场，精彩专业的解说为观众和参赛队增色不少。记者采访得知，这位风筝赛主持人大有来头。“我解说全国各地的风筝赛事20余年了，每年的潍坊国际风筝节都参与，今天是第一次受邀解说山东省全民健身运动会的风筝赛。”60多岁的尚兰柱边说边感叹，“山东不愧为风筝项目大省，抛开潍坊风筝赛不说，一个省赛能达到今天这种规模和水平，在全国来说也不多见。”

赛事副裁判长邓辉民在接受采访时称，本次赛事的规模又实现了突破，而且大家的参与热情也更高了。“各地市现在成立风筝协会或者俱乐部的数量在不断增加，而且趋向于向县级这一层次发展，这说明风筝这一传统体育项目的推广形势越来越好了，这要归功于全省全民健身蓬勃发展的形势、好环境。并且，本届赛事的参赛选手正向年轻化发展。”前来参赛的泉城风筝队戴哲则高兴地对记者说，“济南风筝协会通过不断发展，爱好者普遍增多，放飞水平也提高了不少，大家对参加省赛十分积极，也十分有成就感。”

刚刚成立的滕州市风筝协会，作为东道主，在传统风筝放飞中吸引了众人眼球。尤其是他们精心制作的“双国旗雷达”风筝和“国徽”风筝，体现了风筝人以风筝赛庆祝建国70周年的深情厚谊。69岁的协会秘书长冯维庆表示，这只16平方米的特色风筝是他们为参赛准备的，还有一只“荷花”风筝，也是滕州特色。“连续五年在滕州举办风筝赛，毫无疑问大大带动了这个项目的推广，现在又成立了协会，加上老年体协风筝队，相信滕州的风筝运动推广会越来越越好。”

另据了解，2015年第一次在滕州举办风筝比赛时，省风筝协会为滕州上善公园挂上了“山东省风筝放飞基

地”的牌匾，希望能以风筝项目带动一片体育休闲乐土。如今再看，效果是比较显著，滕州市体育总会负责人李守元表示，风筝放飞基地的打造现在比较有成效，这里已成为滕州人周末、节假日参与体育休闲运动的理想场所。

本次比赛更值得一提的是，滕州市体育发展服务中心和滕州市体育总会积极吸引社会力量参与办赛，并取得了良好效果。据滕州市体育发展服务中心主任王介贞介绍，在滕州市风筝协会成立中，山东幸福人医药连锁有限公司董事长给予全力支持，这次比赛又倾情投入，使得办赛工作更上一层楼。据在风筝赛事现场服务的幸福人医药公司总监何静介绍，他们公司在枣庄等地有361家医药门店，董事长热衷公益事业，这次是第一次赞助体育赛事，以后会持续投入，助力滕州体育事业发展。



赛事圆满结束，全省风筝人收获了成绩更收获了友谊。张基振坦陈，省风筝协会换届一年以来，协会第五届理事会积极致力于组织体系建设、人才队伍建设，致力于内部激发活力、调动各方面的积极性和主动性，增强凝聚力，外部扩大联络与沟通交流，增强协会的战斗力和社会影响力。据他介绍，到目前协会已经参与组织了多项赛事活动，像青岛红树林风筝放飞活动、2019国际风筝文化(潍坊)论坛、2019年风筝一级裁判员培训班，并且还走出去参加了2019上海国际体育用品展览会，一带一路风筝文化国际交流活动等。

张基振最后谈到，各地市风筝协会同样积极开展了丰富多彩的风筝文化活动，极大地丰富了地方群众的休闲文化生活，为全民健身与健康中国战略的推进作出了积极贡献。可以说，省风筝协会正在朝着团结和谐、具有凝聚力、号召力和战斗力，具有开拓进取精神的优秀社会团体迈进。

一场滑翔伞比赛， 为乡镇发展 打开新视角

文
史
文
平

逐梦薰衣草小镇，心约五彩九山。6月13日，“飞越齐鲁”2019山东省第四届滑翔伞场地联赛潍坊站暨中国九山滑翔伞精英邀请赛在潍坊市临朐县九山镇开幕。本次比赛是山东省滑翔伞场地联赛首次走进潍坊，比赛为滑翔伞爱好者搭建平台的同时，显示了体育的社会效果和经济效果，为举办地九山镇今后的发展打开了体育的视角。

比赛由山东省航空运动协会、临朐县人民政府主办，临朐县体育事业发展中心、九山镇人民政府承办，山东宋香园现代农业有限公司、山东双雀山体育文化发展有限公司等协办。当天上午9点半，比赛在宋香园生态世界景区滑翔伞基地拉开帷幕，来自北京、江苏、广东、陕西、台湾等地以及省内多个地市的16支队伍、60余名滑翔伞爱好者齐聚一堂，于薰衣草铺就的紫色花海上演一场空中约会。

“起飞场地很棒，前面的空间比较开阔，很适合飞。”带着兴奋之情，选手们正式开始比赛。首先比拼的是精准降落项目，这个项目的要求是参赛者无论怎么起飞，最后精准地落在降落点的靶心，以距离靶心的远近计算成绩。经过激烈角逐，来自威海的叶根来和李峰并列获得精准降落项目冠军。

等风，是滑翔伞爱好者很熟悉的场景，只有风速、风向达到一定要求，滑翔伞才能起飞。飞行高度项目开始前，参赛选手们就在起飞场经历了一番等待。不过，为了飞上蓝天，多久的等待都是值得的。条件合适之后，选手们纷纷起飞，尽力飞向更高的高度。最终，来自青岛的孙涛获得这个项目的冠军。

本次比赛在以薰衣草闻名当地的宋香园生态世界景区滑翔伞基地举行，比赛过程中，选手们可以闻到薰衣草的沁人花香。“好像置身在天然氧吧里，大山里透彻心扉、沁人心脾的氧气，让我记住了临朐有个叫九山的地方。”一位外地参赛选手说，明年还要来这里参加比赛，并且要约上一些伞友一起来，于薰衣草的弥漫中自由滑翔，这便是体育的魅力。

“下一步，九山将依托得天独厚的生态环境和丰富多彩旅游资源，以‘体育+旅游+文化+体验’融合发展模式，与社会各界联手共同构筑‘红色传承、绿色生态、金色民宿、蓝色运动、紫色浪漫’的五彩九山全域旅游新格局，使‘五彩’九山旅游品牌影响力进一步扩大。”九山镇政府相关负责人在接受采访时说。

通过滑翔伞比赛，乡镇提出的“体育+旅游+文化+体验”融合发展模式有了进一步实践，其中包括的体育内容也从开展某项运动扩展到了赛事等层面。“我们以打造一二三产业高度融合的薰衣草产业集群为产业目标，以世界单片面积最大的薰衣草花海为旅游目标，以将九山打造成世界第三大薰衣草小镇为社会目标。”山东宋香园现代农业有限公司董事长刘茂山表示，公司打造的薰衣草小镇是一个大健康园区，除薰衣草精油代表的康养功能外，通过体育运动促进全民健身，也符合大健康主题，有助于扩大园区影响力。

正因如此，山东宋香园现代农业有限公司才重视体育的角色，已经或正在完善速降、攀岩、马术、登山等相关项目的基础设施，并且有意在今后的建设中“优先发展体育”。而对于滑翔伞，他们的目标是建设成“滑翔圣地”，在这次尝试举办比赛的基础上，今后努力把举办比赛成为常态。



品牌带动，激发城市体育活力

文 / 张 艳

编者按：全民健身离不开品牌带动。细数山东省全民健身工作，品牌赛事日渐增多，品牌项目五花八门。如今，各地市、县区都在积极打造自己的全民健身品牌，并努力让这些品牌为城市体育乃至城市发展注入活力。

环马踏湖轮滑马拉松大赛9月开滑

2019“新城建工杯”中国·桓台环马踏湖轮滑马拉松大赛将于9月21日至22日在山东省淄博市桓台县举办。这是该项赛事连续第三年举办，赛事规格升级、社会力量全面参与办赛、轮滑基础设施建设更加完善成为令人关注的三大亮点，桓台打造“轮滑之乡”的步伐加速迈进。这是记者从8月9日在桓台召开的赛事新闻发布会上了解到的信息。

桓台地处鲁中山区与鲁北平原结合地带，素有“吨粮首县”和“建筑之乡”之称，是全国文明县城、全国新时代文明实践试点县。

县境北部方圆100平方公里的马踏湖以其自然风光和历史人文美誉全国，相传为春秋首霸齐桓公会盟诸侯马踏成湖，现为国家级湿地公园、山东省绿色生

态休闲体育活动基地。马踏湖轮滑马拉松大赛，特别是2018中国·桓台环马踏湖轮滑马拉松大赛，有来自全国各地的近千名轮滑运动员参赛。

“三岁”环马踏湖轮滑马拉松大赛又会以怎样崭新的姿态向国庆七十周年献礼呢？桓台县人民政府副县长郭凯在接受记者采访时一一列举：

一是赛事规格全面“升级”。在国家体育总局、中国轮滑协会、山东省体育局、山东省轮滑协会和淄博市体育局、体育总会的大力支持下，今年的大赛被确定为国家级赛事，成为国家体育总局、中国轮滑协会“北河（北戴河）、南山（武夷山）、中湖（马踏湖）”赛事布局的重要一站。

本届大赛不仅是桓台的体育盛会，更是全省乃至全国少有的国家级湿地公园主题轮滑赛道马拉松，成为中国轮滑协会和山东省轮滑运动协会倾力打造的品牌赛事。



态休闲体育活动基地。

在马拉松赛事逐渐兴起的2015年，省轮滑马拉松协会考察了桓台马踏湖景区，给出建议：马拉松路跑已经司空见惯，桓台拥有独特的湿地湖区景色，何不独辟蹊径打造环湖马拉松品牌赛事？于是，经过一年多筹备，从2017年开始，桓台连续两年成功举办环马



二是办赛主体更加丰富。今年桓台首次吸纳了运营公司参与办赛，社会力量的加入，进一步体现了“政府主导、各部门协同、社会力量共同参与”的全民健身内涵，也为这一品牌赛事可持续发展打下坚实基础，为下步科营竞赛表演业提供了借鉴。

三是基础设施建设更加完善。除了马踏湖轮滑赛

道外，目前桓台还建设了标准的轮滑球场，拟建设能承接国际级赛事的短道速滑赛场等，此外，响应国家“北冰南移”战略，依托社会力量建设的冰雪场馆也已经封顶，年内将投入使用。

“竞赛表演业牵头，社会力量参与办赛，基础设施更加完善，下步加快推进轮滑进校园，推广普及轮滑运动，推动‘轮转冰’人才发掘，使之成为具有桓台特色的‘轮滑一条龙’发展模式，打造全国闻名的‘轮滑之乡’。”郭凯说。

升级后的赛事由国家体育总局社会体育指导中心、中国轮滑协会主办，山东省轮滑运动协会、淄博市体育局、淄博市体育总会、桓台县人民政府承办。对于桓台刻意打造的品牌赛事，省轮滑协会张宝山这样评价：连续两年打造，赛事逐步成熟，未来，环马踏湖轮滑马拉松不仅仅是要办成国家级的，还要办成国际级的。

“第一年的赛事只有500人参赛，第二届达到1000人，今年将会有2000余人参赛，从参赛规模上来看，是成倍增长。”张宝山介绍说，“这正说明了赛事的吸引力之大。同时，今年的马拉松赛事规格升级为国家级，成为重要的赛事。随着桓台轮滑球场、短道速滑赛道、室内冰雪场馆等基础设施建设的不断完善，轮滑进校园活动的不断推进，不仅在硬件还是软件上，除了单项赛事外，还可以承办轮滑大会，甚至可以承接国际级赛事，到那时，环马踏湖轮滑马拉松赛事带来的社会经济效应将会结出丰硕成果。”

与成熟赛事接轨的另一体现便是市场化运营，今年赛事首次由运营公司来全面运营招商，取得了不错的效果。

新闻发布会上，向大赛冠名单位山东新城建工股份有限公司、特别鸣谢单位、大赛运营服务单位山东华洲体育文化发展有限公司，以及赞助单位一诺威、金路通、人寿保险、工商银行、农业银行、县妇幼保健院、县建设集团进行了授牌。

“参与赛事运营，是因为我们看到了赛事的朝气和活力，在国家体育总局、省内各级协会的指导下，我们有信心不但做好今年的赛事运营，还要做好明年、后年乃至今后的赛事运营，通过科学的运营，确实实现将该赛事推向国际的目标。”山东华洲体育文化发展有限公司总经理赵华洲说。

淄博是目前是山东省为数不多拥有冰雪项目省队

市办的市，目前队伍建设不断规范，淄博也拥有一定的基础设施建设，如今在桓台，轮滑马拉松赛事平台的搭建将会进一步吸引更多人参与轮滑运动，扩大“轮转冰”选材面，此外桓台在轮滑基础设施建设、冰雪场馆建设方面也在全市走在前列，为整个淄博市的轮滑乃至冰雪项目发展都是不小的助力，淄博市体育局党组成员、体育总会张铁军也深以为然。桓台是淄博冰雪运动开展的重要基地，也是淄博市冰雪运动布局的重要一环。众所周知，淄博市是最早成立冬季运动管理中心的市，也是开展冰雪运动最好的市，短道速滑、花样滑冰等都拥有在全省乃至全国前列的后备人才培养体系。“淄博现在大约有一万人参加轮滑训练，桓台县轮滑运动开展在淄博也是位居前列，特别是当地于去年首先在中小学体育老师中进行轮滑培训，这项举措对轮滑项目的发展起到至关重要的作用，对轮滑进校园、轮转冰起到很大的推动作用。

轮滑马拉松的举办，轮滑基础设施建设的完善，尤其是正在建设中的太奇冰雪场馆，该馆占地约12000平方米，建成后将成为全省第三家冰场，全省唯一的室内雪场，将对冬季运动项目的发展起到关键作用。”张铁军介绍说，“小轮滑助力冰雪大发展，轮滑运动丰富开展，对淄博市‘轮转冰’人才选拔提供了厚实的基础，太奇冰雪场馆的建设，将极大改善淄博冰雪训练条件，为淄博冰雪运动开展发挥巨大作用。”

张铁军还表示，桓台只是整个淄博市冰雪项目布局其中重要一环，下步淄博还要继续下好布局的棋，就在九月份，淄博将全面启动轮滑进校园活动，在全市广泛推广轮滑运动，“在不远的将来，淄博将会成为国内重要的冰雪后备人才储备基地。”

据了解，本届大赛在前两届全程、半程、迷你马拉松以及儿童追逐赛原有比赛项目的基础上，增设了全国轮滑球联赛第六站比赛和百米冲刺赛。

此外，在赛事期间，将举办桓台县非物质文化遗产、土特产展示展销和景点推介，邀请百名非遗项目的传承人现场进行制作及产品的展览、销售，展示传统技艺的独特魅力，弘扬桓台非遗文化。

策划举办摄影比赛、轮滑研讨会、轮滑产品展示会等系列活动，进一步提升大赛的综合效应。环马踏湖马拉松赛事正成为一场马拉松爱好者的嘉年华，“轮滑之乡”的雏形已经渐渐清晰起来。

济宁市乒协应势而动

近年来,济宁市乒乓球协会开拓创新,锐意进取,加强组织建设,规范协会管理,以竞赛为抓手,以活动为契机,动员广大乒乓球爱好者从多角度、多方面、多层次参与协会举办的各项活动,确保了全年各项活动的有序开展,真正走向了正规化、合法化、大众化的健康平台。

积极承办全国性赛事,打造济宁品牌赛事

济宁市乒协成立后先后承接了由国家体育总局乒羽中心和中国乒乓球协会主办的2015年“创新杯”全国少儿乒乓球比赛、2017年“新星杯”全国少儿乒乓球比赛、2017年“奥星杯”全国少儿乒乓球比赛、2017年全国冬季青少年乒乓球训练营(苗子集训)、2017年中国乒乓球协会会员积分赛系列赛、2018年“娃娃杯”全国少儿乒乓球比赛、2018年全国青少年乒乓球巡回赛等13次全国大赛和集训活动,承接了山东省乒乓球羽毛球运动管理中心主办的2017年山东省乒乓球锦标赛(乙组),每年举办全市各项赛事、裁判员培训等10余项赛事和活动,每年参与乒乓赛事活动达万余人次。特别是2018年全国青少年乒乓球巡回赛分站赛是中国乒乓球协会在新时代新时期为更好的让全民参与、拓宽青少年选材,推出的全新系列赛事,济宁是第一站,中国乒协高度重视,国家乒羽中心一部部长赵震亲临指挥,市政府、市体育局高度重视,为保障比赛顺利举办主要领导全程跟踪。本次比赛共有来自全国各地44支代表队600余名运动员参赛。

今年4月,在英雄王杰的出生地金乡县,市乒协协助金乡县乒协共同组织了第二届“王杰杯”乒乓球团体邀请赛,当地政府邀请了原国际奥委会委员,中国乒协副主席、国家乒羽中心主任刘凤岩出席开幕式并代表讲话,比赛吸引了来自全国各省市及马来西亚国家队共46支代表队150余名运动员参赛,有10余名国家队现役或退役选手,比赛规格高、水平高,影响面大,是一次

难得的乒乓盛宴,得到了社会各届人士的高度评价,并逐步树立起了“王杰杯”品牌。

各项赛事有序开展,运动成绩不断攀升

济宁乒协非常注重竞赛杠杆作用,积极打造全民乒乓球盛宴。去年成功举办了济宁市青少年等级联赛系列赛,分别在梁山、金乡、任城区、高新区等地进行了4站比赛,比赛参与人次达到1000人。同时协同有关部门承办了山东省血站系统比赛、济宁市公安系统比赛、济宁市国资系统比赛、鲁西南高校系统等比赛,参赛人群涵盖了各个阶层和年龄段的乒乓球爱好者,参与总人数达1000余人。

在社会各界和广大乒乓球爱好者的共同努力下,各年龄层人才辈出。青少年方面,济宁市在24届省运会中取得2金2银3铜的成绩,创造了历史;2015、2017年两个年度,济宁十五中和济宁学院附高代表济宁出战全省中小学生联赛乒乓球比赛,取得3次团体冠军的骄人战绩;2018年12月,由省乒协组织的年度省俱乐部比赛中,市乒协组队参赛包揽全部冠军,确立了全省乒乓球青少年训练领先地位;近年来全国少儿各级比赛中济宁市各参赛队多次取得团体和单项冠军,冠军就达到40余人次,在行业内引起了轰动。中老年人方面聂传跃代表济宁市参加2019年全省老年人乒乓球比赛,取得单打冠军的成绩,孙一杰代表济宁学院参加2018年全省高校乒乓球比赛取得50岁以上组单打冠军,同时还有各行业系统参加省级以上比赛也取得了优异的成绩,为济宁乒乓球争了光。

裁判队伍后继有人,友好交往眼界大开

市乒协每年举办全市性裁判员培训班,还多次选派裁判员参加省级以上裁判员培训。2018年济宁市乒乓球裁判员培训班,聘请了国际级裁判员牛爱民、国家级裁判员王文华担任讲师,共有来自全市110余名乒乓球

谋求新发展

文 / 王金山

裁判员参加学习并通过考试取得国家二级裁判员资格。市乒协还积极参与对外交流活动,2018年2月份组织代表团前往土耳其与伊斯坦布尔市乒乓球队进行了为期10天的友好交流。秘书处适时开通了官方微信公众号,为全市各界乒乓球爱好者提供了更加便利的动态服务。同时,对全市各县区乒协和乒乓球俱乐部进行摸底调查,全市有11个县市区成立并注册了乒协,约有50余家青少年乒乓球培训机构,在工商和民政部门登记注

册的约10家左右,为今后更好地规范化管理,融合社会资源奠定了基础。

下一步,济宁乒协将抓好全市各级乒协班子建设,以赛事活动为抓手,争取各级大型赛事落户济宁,打造品牌赛事,开展丰富多彩的赛事活动,加强与企业之间和临近乒协的友好合作,拓宽宣传渠道,为营造快乐乒乓与全民健身的文明新风尚搭建良好的服务平台。

济宁金乡县老年体育 工作精准定位抓落实

文 / 张建伟

6月4日,2019年金乡县老年体育工作会议召开,县委副书记刘昭立出席并讲话,副县长杨美兰主持会议。各镇街老体协主席、办公室主任,老体协各专项工作委员会负责人参加了会议。

就做好今年的老年体育工作,刘昭立指出,全县各级老年体协要主动担当作为,提高认识、精准定位抓落实;要夯实基础、创新格局抓落实,各有关部门,社会各界都要多办实事、好事,特别是教体部门,要积极协调相关部门,帮助解决问题,努力为老年体育事业发展创造良好环境和条件,形成工作合力;要突出重点、完善机制抓落实,坚持以日常健身为主,不断拓宽活动载体,组织开展一些经常性、

多样性、丰富多彩的健身活动,特别是要逐步加大太极拳推广普及力度,认真组织好今年的几项赛事,全力推进全县老年体育活动大众化、普及化。同时,他强调,要强化宣传、担当奉献抓落实,通过形式多样的文化宣传活动,进一步增强老年人健身意识,激发老年人参与体育健身的热情,努力在全社会形成共同关注老年人身心健康,支持老年人参加体育健身的良好氛围,努力开创新时期全县老年体育工作持续健康发展新局面。

杨美兰就会议精神的贯彻落实进行了安排部署,县老年体协主席程秀军传达了省市老年体育工作会议精神,安排部署了今年全县老年体育工作。

健全自己的身体,保持合理的规律生活,这是自我修养的物质基础。

——周恩来

烟台努力拓宽足球青训之路

文 / 隋旭东

6月19日,由烟台市体育局主办、烟台市足球运动协会承办的烟台市第二届(春季)少儿足球锦标赛落下帷幕。与首届有所不同的是,备战下届省运会的烟台男足与烟台女足的适龄球员也参加了本次比赛。从竞技层面看,这使比赛整体水平得到提升,更具观赏性。据悉,烟台足球在积极“走出去”的同时,把先进的理念、优秀的导师“请进来”,搭建更多的高水平比赛平台,不断拓宽青训之路。

本届少儿足球锦标赛分为甲、乙两个组别。经过激烈角逐,烟台少儿足球俱乐部以全胜战绩获得甲组冠军,开发区沃尔德足球俱乐部则以全胜的强势表现收获了乙组冠军。烟台足协主席宋安立在场下全程关注着比赛进展,看到队员们一个个生龙活虎、拼劲十足,他连连感叹,“这届比赛比上一届整体水平高出了太多,各个球队提高进步很快,也有了逐渐成型的技战术打法”。

烟台市男足和女足的小队员虽然刚组队不久,但在场上作风顽强、敢打敢拼。莱阳晨曦俱乐部的表现也可圈可点,队员配合娴熟、打法明确,整体水平正渐渐赶追市区青

训强队水准。此外,继续参赛的锐风、海德、赢途、捌零体育等俱乐部也较之前有了显著进步。

上届赛事包揽两个组别冠军的烟台市少儿足球俱乐部,此番派出莱山区实验小学队报名参加了甲组比赛,再次夺魁展现出了青训俱乐部的底蕴。相比于少儿俱乐部的“资深”,刚起步不久的沃尔德足球俱乐部可以说是一支不折不扣的新军,在创办者刘洋的精心打造下,球队成长很快,目前也有了近百人的规模,这次比赛他们拿到了乙组的冠军。

烟台市第二届少儿足球锦标赛落幕,接下来秋季赛事又要紧锣密鼓地开始筹备,烟台足协要将其打造成四季各办一届的当地品牌赛事。宋安立说,“我们在半年的时间内连续举办两次少儿比赛,是为了让更多的小球员获得切磋交流的机会,各青训俱乐部也积极参与,互相取长补短。沃尔夫斯堡俱乐部青训总监前几天刚来烟台观摩指导,给我们足球从业者带来许多启发,烟台少儿足球发展目前相对滞后,这是一项长期积累的工作。未来,烟台少儿足球锦标赛将打造为港城传统赛事,让更多孩子获得参赛机会。”

日前,德甲沃尔夫斯堡俱乐部青训总监莱纳一行到烟台考察,并观摩指导了备战下届省运会的烟台男女足训练,与烟台足球队各级教练员、各学校代表进行了座谈和交流。接下来,将在6区范围内选择3所幼儿园、6至8所足球特色学校,作为沃尔夫斯堡俱乐部在烟台的青训示范基地,植入先进的足球理念,使烟台足球进校园更具国际性、先进性和科学性。



潍坊优化体育营商环境 促进体育强市

文 / 苗广锋

今年,潍坊市体育局结合实际,研究制定优化营商环境措施,通过“政策扶持、业态融合、招才引智、招商引资、产业升级、打造品牌”等举措,不断优化体育营商环境,开创体育强市建设新局面。

据了解,潍坊市体育局通过加强市、县联动,建立更加方便快捷的公共体育“一站式”服务平台,减少微观事务管理,加强市场宏观监管与服务,通过公开年度和月度赛事举办目录等服务方式,引导社会资本积极承办赛事,确保服务满意率达到95%以上,改革推进事项百分百落地执行。

在落实相关扶持政策上,通过放宽市场准入,对法律法规没有明令禁止的领域,当年实现百分百向社会开放。着力在体育用品制造业、场馆建设与运营管理、高端赛事引进、体育运动休闲、知名体育公司引进等方面实现突破。通过培育发展多形式、多层次、市场化的体育协会和中介组织,支持和引导体育社会组织发展,形成政府引导、体育部门服务、社会组织实施、企业热情参与的体育发展新机制,用好用活省、市、县三级体育产业引导资金,激发社会资本更加踊跃投资体育产业的活力。

通过部门协作与业态融合,聚焦“四大业态”“六类品牌实体”,做好体育与文化、教育、旅游、规划、建设等相关部门间的协作,延伸产业链、扩大产业规模、发展新型业态。积极引进在体育行业领域处于领先水平,能促进体育产业聚集、引领经济发展的大项目、好项目,争取国内外知名体育企业落户潍坊,投资创业,针对与意大利足协等方面的合作,积极推进投资2亿元的“中国滨海国际足球学校”项目,年内力争创建1个国家级单项体育训练基地,8个以上新周期省级优秀运动队后备人才基地,拓展全市竞技体育发展空间。

另据介绍,潍坊市体育局还将投入850万元,落实全民健身设施全覆盖工程,对新建更新的行政村(社区)健身工程,确保年内覆盖率实现百分百。完善“中心城区10分钟健身圈”,满足不同群体健身需求,对中心城区所有健身站点设施进行详细排查汇总,启动“潍坊市全民健身公共服务平台”建设,打造“数字体育”。开发全民健身导航,实现公共体育健身设施、健身场馆百分百纳入地图,一半以上提供导航、查询功能等,让老百姓从预定场地、报名赛事、参与活动、获得健身指导等多方面实现“最多跑一次”。

通过引进和申办高水平体育赛事,办好中国足协潍坊国际青年女子足球锦标赛、“鲁能·潍坊杯”国际青年足球邀请赛等大型赛事,扩大城市影响力,以“全民动起来、潍坊更精彩”等品牌活动为引领,致力打造“动感之城,活力潍坊”。

中国网球协会第二期网球运动技术等级评定员培训班在泰安举办

文 / 吴长哲



为了认真贯彻落实国家体育总局实施技术等级的工作要求，开展好我国网球运动技术等级制工作任务，中国网球协会于2019年6月17日至19日在山东泰安举办第二期评定员培训班，本期共有41名评定员参与培训，均为中国网球协会网球运动技术等级评定机构推荐的评定员。

本期培训班的讲师陈崑和赵靖，培训期间，主要针对中国网球运动技术等级及中国网球协会智能测评系统操作进行了详细的培训。课程内容包括了网球运动等级的由来，中国网球运动技术等级场上评定的方法、如何进行场上评定，评定时要注意的问题、网球比赛中等级升降计算公式、计分法则等方面。理论学习之后，参与培训的学员还在球场上进行了实际操作体验，之后所有学员进行了中国网球运动技术等级的测试以及笔试。

中国网球协会根据当今网球市场的发展，在今年推出网球运动技术等级，一方面可以有效规范推广网球运动、扩大网球人口，让网球爱好者、网球运动从业者通过测评可以客观的了解自己网球水平，进行有针对性地提高，另一方面，通过引入测评系统，可对目前蓬勃发

展的网球赛事提供科学评判依据，也可依据等级评定项目切实推动实施与网球等级制相关的各种不同的网球赛制。目前此项制度在中国业余网球公开赛（CTA-OPEN）以及中国网球协会业余网球城市团体赛这两项比赛中得到运用。

目前，中国网球协会智能测评系统已经在山东泰安安装

使用，该系统由“中国鹰眼”提供技术支持，是中国网球协会推进等级制工作的重要科技助力手段，通过五大测评项目，准确测评出测试者当前网球技术等级。在未来的辅助训练与教学中，也将发挥巨大的推进作用。

2019年中国网球协会网球运动技术等级评定员培训班第三期将在贵州贵阳举行，评定员可登录中国网球协会会员网（www.imcta.cn）在线报名。



全国健身气功·明目功（青少版） 师资培训班在山东省举办

文 / 史文平



7月27日，为期两天的2019年全国健身气功·明目功（青少版）师资培训班在泰安开班，来自全国30个省区市的95名健身气功技术骨干参加培训。

此次培训班由国家体育总局健身气功管理中心、中国健身气功协会主办，山东省健身气功管理中心承办，泰安市体育局、泰安市健身气功协会协办，由该功法主要创编人马栩周、程庆宾进行理论教学和技术教学。

据了解，青少版明目功是国家体育总局健身气功管理中心2013年开始组织专家编创研发的，是以马栩周在上世纪90年代编创的健目功为原型，经过对古代明目功法的系统挖掘整理，结合新时代青少年的身心特点和现实要求，以中医理论为根据再次升华编创。试验观察显示，青少版明目功对提高青少年眼睛调节能力、降低近视眼屈光度、削弱眼调节滞后量、改善眼部血液供应等具有良好的效果。

近视是世界卫生组织指出的影响人类健康的三大疾病之一，当前我国青少年18岁以下近视率达53.6%，大学生近视率87.7%，高中生近视率83.3%，初中生近视率74.4%，小学生近视率45.7%。为切实加强新时代儿童青少年近视防控工作，去年8月，教育

部、国家体育总局等八部委联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》，并明确提出了防控儿童青少年近视的阶段性目标，特别是到2023年，力争实现全国儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低0.5个百分点以上，近视高发省份每年降低1个百分点以上。

“我们有责任有义务，通过发挥健身气功这一传统体育项目在改善视力健康方面的优势和特色，为提高新时代青少年的视力健康做出积极贡献。”国家体育总局健身气功管理中心科宣部主任崔永胜表示，举办此次培训班就是要为各省区市培养传播青少版明目功的师资力量，然后再通过他们推广到各地学校中去。今后还要与相关部门加强合作，更加广泛地推广青少版明目功。

今年4月，山东省体育局、山东省教育厅等九部门印发了《山东省儿童青少年近视综合防控推进计划》，提出到2023年，力争实现全省儿童青少年总体近视率在2018年58.66%的基础上每年降低0.5个百分点以上。借助承办此次培训班，山东省健身气功管理中心将在下一步的工作中积极举办全省的培训班，并与相关部门单位展开合作，让这一功法为更多青少年受益。



山东省首个无线电和定向运动 人才培养基地揭牌

文 / 史文平

7月5日，省无线电运动协会、省无线电和定向运动人才培养基地落户高校仪式在山东青年政治学院举行。山东省首个无线电和定向运动人才培养基地的建成，对全省无线电和定向运动人才的培养、科研研发等基础性工作具有重要推动作用。

省体育总会专职常务副主席隋拥军、山东青年政治学院党委书记鹿林共同为协会落户高校揭牌；省体育总会秘书处处长孙照亮，山东青年政治学院党委副书记、院长张书明共同为人才培养基地揭牌；省无线电运动协会会长孟涛、秘书长吕延刚等参加活动。

依托学校建成山东省首个无线电和定向运动人才培养基地，是政府、协会与高校合作的创新实践。据悉，基地揭牌后，将统筹专项资金、组建专门班子，精心谋划、高点推进，打造成融教育培训、科学研究、赛事组织、普及推广等一体化的示范基地、标杆基地，在搞好体育教育教学与群众体育活动推广的基础上，推动高校学科发展，为体育强省和健康山东建设做出贡献。

近年来，山东省体育事业发展迅速，全民健身广泛开展，体教融合成果显著。在无线电和定向运动方

面，省无线电运动协会致力于无线电和定向运动在群众中的推广与普及，以青少年、学生为普及重点，积极宣传无线电和定向运动知识，定期举办裁判员、教练员培训班并推荐骨干参加全国相关培训考试，同时探索活动开展新模式，先后承办了全国青少年户外体育活动夏令营和“寻找美丽中华”全国旅游城市定向系列赛（日照站）比赛。山东青年政治学院整合利用社会资源，积极开展定向运动活动，加快推进体育教学改革，自2010年确立定向运动为该校特色体育项目以来，先后在国家、省市各级比赛中斩获冠军，在省内高等院校中占据领先地位。学校不仅为国家队输送高竞技水平选手，还为社会培养了许多应用型、研究型人才。

据了解，今年6月，由山东青年政治学院承办的山东省第九届全民健身运动会定向运动比赛在临沂岱崮举办，赛事主题鲜明，规模创历届之最，不仅首次由高校牵头联合相关单位和地方政府共同承办赛事，更是开启了校地合作举办省级定向比赛的先河，赛事与红色旅游、红色教育相融合，发挥了助力乡村振兴的重要平台作用，得到了业内外一致好评。



山东省各高校健身 气功师资培训班开班

文 / 程元春 宋 莹

6月25日，山东省各高校健身气功师资培训班在济南开班，来自全省85所高校的109名教师参加了本次培训。

为进一步在中小学中弘扬中华优秀传统文化，丰富教学内容，促进传统体育项目在全省中小学普及开展，使更多的传统校师生了解、掌握健身气功，积极投入到习练、传播健身气功中去，省健身气功管理中心经过为期一个多月的精心筹备，在省教育厅体卫艺处的大力支持下，首次举办本次全省学校健身气功师

资培训班。这既是省教育厅、省体育局认真贯彻党的十九大等会议和习近平总书记系列重要讲话精神的重要举措，又是两厅局按照国务院颁发的46号文件精神，着重落实省委、省政府有关体育惠民、利民、便民、为民办实事、办好事、送健康的具体体现。据了解，本次培训为期五天，学员将进行大舞和导引养生功十二法两种功法的学习，授课过程采取理论与实践相结合的形式，使课堂内容生动易懂。

烟台认真部署第五次国民体质监测

文 / 隋旭东



为将《建设美丽烟台，体育担当作为——烟台市体育局创建党建工作品牌建设活动方案》和《“体育惠民，科学健身”工作规划（2018-2020年）》落细落实，使广大群众享受到更为便捷、专业、有效的科学健身指导，加速推动全民健身向科学健身转变，今年

以来，烟台市国民体质监测中心提前统筹规划，精准设计体质监测方案，紧锣密鼓铺开相关工作。立足不同人群特点及实际需求，积极推进公益体质监测进社区、进广场、进校园、进企业、进机关、进特殊人群，不断拓展体质监测覆盖面，延伸科学健身指导服务链条。截止到目前，已累计为一万余人次提供体质监测及科学健身指导服务。

根据国家体育总局要求，今年全市将开展第五次国民体质监测工作，市国民体质监测中心将紧抓机遇，打造一支高素质的体质监测工作团队，充分吸收竞技体育中的运动损伤预防、体能训练等专家资源，进一步发挥科学健身指导中心辐射带动作用，让群众享受到更高层次的科学健身服务，为“宜业、宜居、宜游”城市建设助力添彩。

济宁任城区体总 标准化建设节节高

文 / 王金山

近年来，任城区认真贯彻落实省、市体总有关要求，以各级体总为引领，大力加强各级体育社会组织网络建设，推动全民健身蓬勃开展，有效解决全民健身“最后一公里”。

按照省、市、区有关文件要求，出台了任城区委办公室、区政府办公室《关于成立济宁市任城区体育总会的通知》。2017年12月13日，任城区体育总会成立。组成人员由区政府副区长任主席，区教育和体育局局长任常务副主席，区直相关部门负责人任副主席，区教育和体育局党委委员、区全民健身活动指导中心主任任秘书长，区体育总会办公室职能由任城区全民健身活动指导中心组织实施。截至目前，全区15个镇（街道）已全部成立体育总会，全区516处社区（行政村）共成立体育总会387处，全区社区（行政村）成立体育总会比例达到75%。

各级体育总会充分利用村（居）、社区百姓大舞台、文体广场、文化大院，开展群众喜闻乐见、丰富多彩的体育健身和竞赛活动，全力推动各镇（街道）全民健身活动蓬勃开展。2018年，任城区仙营街道体育总会组织开展了仙营街道职工趣味运动会，越河街道体育总会组织开展了职工趣味运动会。今年，城区阜桥街道体育总会组织开展了职工趣味运动会，济阳街道体育总会组织成立了任城区济阳街道乒乓球协会，组织开展了第一届任城区济阳街道乒乓球运动会。

积极贯彻落实《济宁市全民健身实施计划（2016—2020年）》，支持发展各类公益性体育社会组织和民办公营营利性体育俱乐部，放宽体育社会组织准入条件，不断完善群众身边的健身组织。目前，任城区已成立乒乓球、篮球、自行车、棋类等体育运动协

会9个，还有一些群众基础好、基本具备成立条件的在积极筹备中。每年各单项体育协会确保2项赛事，一是自己组织的赛事，二是组织承办区级赛事。

根据省、市体育总会关于举办“百千万”三大赛文件要求，近年来，任城区每年定期举办省“百县篮球、千乡乒乓球、万人象棋”任城赛区比赛，并将优胜人员（队伍）进行推选参加省、市级比赛。先后组队参加了省第七届“百千万”三大赛济宁赛区预选赛，省第七届百县篮球总决赛（东部赛区）、省第八届“百千万”三大赛济宁赛区预赛、省第九届“百千万”三大赛济宁赛区决赛、省第十届“百千万”三大赛济宁赛区预赛，获得篮球比赛一等奖2个，二等奖1个，三等奖1个；乒乓球比赛团体一等奖2个，二等奖1个；象棋团体一等奖2个，二等奖2个；获得各项比赛的体育道德风尚奖。

今年3月底举办了任城区“体彩杯”第九届全民健身运动会乒乓球比赛暨省第十一届千乡乒乓球比赛任城赛区预赛，来自全区23支参赛队伍241人参加；4月初举办了任城区“体彩杯”第九届全民健身运动会象棋比赛暨省第十一届万人象棋比赛任城赛区预赛，来自全区社会各界的象棋爱好者近百人参加；4月底举办了“体彩杯”省第十一届百县篮球比赛任城赛区预赛，来自全区各篮球俱乐部及篮球爱好者共25支参赛队伍150人参加。同时按照市级比赛的文件要求，积极组队参加各项赛事。

下一步，任城区体总将规范标准、提升档次，巩固基层体总建设工作，加强基层体总赛事开展，充分发挥社会组织力量，继续围绕体育事业发展大局服务群众。

老骥伏枥，倾情奉献

——东营葛文虎

文 / 本刊作者

葛文虎，1949 年出生，垦利区太极拳总教练，现任东营市垦利区老年老年体协副秘书长、垦利区太极拳协会副主席、垦利区老体协武术健身委员会主任、国家级社会体育指导员、国家武术六段、太极拳剑、健身气功高级教练。他多年如一日坚持不懈，以自己的实际行动诠释着生命在于运动、健康源自运动的真理。先后被中国老年人体育协会 2009 年授予全国亿万老年人健步走向北京奥运会活动先进个人，2016 年山东省体育局授予太极拳、太极剑比赛一等奖，2018 年山东省老年人体育协会授予太极拳项目国家一级教练员，东营市体育局授予群众体育工作先进个人、2018 年被推荐为“山东省最美体育人”。



老骥伏枥，倾情奉献

——记葛文虎老有所为先进事迹

有这么一位老人，他用了近 20 年光阴年华，孜孜以求地在太极拳剑领域奋斗追寻，成为垦利区太极拳剑总教练；有这么一位老师，他花去 15 个春夏秋冬，坚持不懈地耕耘在垦利区的公园广场、学校，义务教授了近 4000 名太极拳爱好者，成为垦利区全民建设的一面旗帜；有这么一位老者，他身体力行、刻苦钻研，善于总结和教学，自编自导了近 10 首太极拳剑参赛曲目，为全区赢得了多项荣誉，电视台、大众日报多次

报道过他的事迹。他就是国家级社会体育指导员、垦利区老年体协副秘书长、老体协武术健身委员会主任、区太极拳协会副主席、中国武术六段、太极拳剑、健身气功高级教练葛文虎老师。



坚持不渝持之以恒

20 年的坚持、20 年的执着、20 年的追求，葛文虎老师是一名做事较真的人，只要对群众有益的事、大家认可的事他就会一直坚持做下去。

每天天刚蒙蒙亮，县城街道、广场上还鲜有人影，葛文虎已经洗漱完毕，准备好音响、太极拳服，开始了一天的健身锻炼。多年来，他风雨无阻、一往无前，在太极拳教授方面也不遗余力，无论是谁、无论哪里需要，他都义不容辞，为每名太极拳爱好者认真讲解、亲自示范。

刚退休时，葛文虎到一个工厂看货场，三班倒。出于对太极拳的爱好，他买书、买碟，他每天拿着小录音机，早晨五点多打上两、三套拳；晚上值班夜深



人静时，在货场再打上两、三套拳，三整年从未间断风雨无阻。他还到东营、油田、井下学习听专业老师讲课，下雨天坐上公交车到东城找到市武协主席刘桂林，在新世纪们一学就是三个钟头，每招每式都要弄清楚，这种学习精神感动了刘主席，他们也成了往年之交。



葛文虎经常说，“除了春节，一年364天，我没有一天不练太极拳剑，每天早起带领大家晨练，已经成了我生活中的一部分了。”看录像资料、跟老师学习、自己琢磨，葛文虎练习可谓一丝不苟，每次听说哪里有练习建设气功练得好的老师，不管路途远近，都会自费去外地学习。为了方便自己练习，他在家把一面墙安装了一个超大镜子，用于纠正健身气功的督导练习。在他的影响和带动下，自己的老伴和三个孩子都跟他一同学习太极拳剑、一同参加比赛，成了名副其实的“太极世家”。



坦荡荡无欲无求

为了更好的弘扬健身气功文化，充分发挥社会体育指导员的作用，更好的向广大健身爱好者普及、宣传健身气功的健身技能，葛文虎凭着一颗赤诚的爱心和对太极拳剑的执着追求，在向新来的健身气功爱好者教学的过程中，为自己制订了以下三条原则：一是教学员不收取任何费用，不接受任何吃请。同时，我自费购置了音响设备，无偿为大家提供服务，先后用坏的音响已达三四套；二是不因人少而不教，不因年龄大与小而不教，对健身者一视同仁。对新来学习的爱好者，我都百问不烦、百教不厌，手把手的一招一式的辅导教学，使大家学的快乐、学的开心；三是教学目的明确，不拉帮结派，不拉关系，一切为了群众健康。我经常说：“我们相聚在一起习练健身气功，就是为了健康。只有身体健康了，家庭才能幸福美满。大家一定要珍惜我们之间的缘分。”

距离县城10多里的高盖村，有姊妹二人每天晚上骑着电动车来找葛文虎学习太极拳，葛文虎从最基本的招式开始教起，每晚2个小时从不间断，一直教了三个月。紫门二人实在过意不去了，提出要给他学费，他当场就拒绝了，并说：在一起练拳就是缘分，太极拳是健身的好方式，好的就要大家一起分享，教拳完全是免费的。两人深受感动，她们也非常珍惜难得的学习时间，学习太极拳更加刻苦了，用优异的学习成绩表达了对葛文虎老师的敬意。



老有所学乐在其中

2000年7月，葛文虎从教师岗位上退下来。四十几岁时就患上了高血压、高血脂，头痛头晕、半身麻木酸胀，三个孩子每天晚上轮流给他捏腿、捏胳膊，各种疾病缠身。四处求医看病，吃药打针，花完了工



资也不见好转，每天沉浸在病痛中。拖累了子女，家庭，哪里谈得上什么生活质量。

2001年，葛文虎参加了县老年体协举办的太极拳剑培训班，从此就练起了太极拳剑。不管严寒酷暑，风雨无阻，从不间断，至今已有十八年了。谁能想到，练到三、四年上，以前的多病之躯竟发生了惊人的变化，头痛头晕，半身麻木、高血压、高血脂等病症全部消失了，至今，体重也从以前的200多斤降到了现在的150斤，连弯腰驼背都治好了，多年不曾感冒，彻底丢掉了药罐子，身体堪比四十来岁的年轻人，每天生活在快乐之中。看到他身体的变化，家人们、邻居们、亲友们都十分惊奇，纷纷向葛文虎讨教养生之道，跟他学起了太极拳。



科学的基础是健康的身体。

四十岁的人七十岁的身体，七十岁的人四十人的身体，这话在葛文虎身上得到了充分的体现。

老有所为贡献社会

2006年，葛文虎又被县老年体协聘为副秘书长，全县太极拳健身总教练，这为他的健身水平、太极拳剑技术的提高提供了更为广阔的空间。

多年来，葛文虎为垦利县太极健身的发展培养了大批的教练员、运动员。在全县帮助基层建立了30多处太极健身站点、培养骨干队员150多人、授拳近4000余人、多次带队参加省市太极拳比赛取得一等奖好成绩、组织大型太极拳剑表演近30余场，得到了领导和广大拳友们的一致认可。

为在基层建站点，葛文虎经常往返一百多里地，吃住在乡镇、不顾劳累，为乡镇中老年太极拳爱好者细心讲解耐心授课，目前，辖区内永安镇、郝家镇、董集镇太极拳队已初成规模；为积极响应太极拳进校园，葛文虎带领10余名教练连续用了半个月的时间对3000余名小学生传经送宝，激起了小学生们的学习兴趣，培养了一大批“小小健身气功员”，每天学校课间操都组织学生练习太极拳；广场上和公园里，葛文虎每天按固定时间去带领大家练习太极拳，风雨无阻，太极拳爱好者们都成了他的铁杆“粉丝”。



“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。葛文虎全身心投入全区的太极拳剑事业之中，不辞辛苦，不讲报酬。现在，他在组织召开“聘名师进垦利展示交流会”之后，正在举办“迎黄河口马拉松大赛百人太极扇表演”，准备参加5月份在东城举办的马拉松开幕式表演项目。届时，垦利太极风将会在马拉松大赛上尽情开放，一展垦利太极人的风采。

——居里夫人

深入灵魂的热烈

——聊城王杰的国象梦

文 / 本刊作者

王杰，1979 年出生，国际象棋国家级裁判员、教练员，王冠棋艺俱乐部创办人，国际象棋教育专家，聊城民办教育最具影响力校长，山东省体育工作先进个人，2018 年被推荐为“山东省最美体育人”。



初识国 种子萌芽

2006 年之前，“听说过，没见过”是聊城人对国际象棋运动的认识，然而，我从北京把国际象棋运动带了回来，于是，就像沙漠里浮出一片片绿洲，国际象棋在聊城书写了一段从一个人到十万人的故事……

1999 年，懵懂的我成了北漂大流中的一员，在北京金马俱乐部遇到古朴生动的国际象棋，从此爱不释手，如果不是 2003 年突如其来的“非典（SARS）疫情”，我的人生可能会是另外一番模样。

2003 年，非典肆虐，我的心有些骚动。众所周知，在那段非常特殊的日子，很多需要人员聚集的工作都不同程度地暂时改变了原来的轨迹，这恰好让我可以有时间去思考自己的未来。“当时我在北京金马国际象棋俱乐部已经有一段时间，主要是做国际象棋的普及工作，面对小学生的时候已经基本上没问题，但是幼儿园的孩子确实不好带。”我决定趁机学习一下幼儿心理学和教育学方面的课程。“读书是为了更好地与幼儿园的孩子沟通，更好地教他们下棋。当然要不是非典的话，就没有那一段系统读书的经历了，可能就是在幼儿园的教学实践中一边上课一边摸索。”

从零开始 踌躇满志

我回到家乡成为了一名幼教专业的学生。班上只有我一位男生，“我应该是整个聊城第一个幼教男老师”。第一也有第一的好处，在这里不但打下了事业的基础，也结识了未来的妻子。不过在 2006 年毕业之后，是不是回到“北上广”这样的大都市，又成了我必答的一道选择题。“为此我还专门做过一个调查，当时在我们聊城大多数人都不知道国际象棋，只有极个别的人听说过，会下的人更很难遇到。我也认真考虑过，是不是重新回到金马俱乐部。”

对我来说，回到北京迎接我的将是驾轻就熟的工作方式。“留在聊城则完全是从零开始，面临更大的挑战，不过我还是愿意尝试一下。”毕竟对那些不懂国际象棋为何物的家长来说，想让他们为孩子的学棋付费，自然是不可能的。所以我决定第一学期全部免费，



如果家长和孩子感觉效果好，等到下期继续学习时再把学费补上。“如果觉得效果不好不想学了，那这个学期的学费我也不要了。”就这样以免费收徒的方式，也只在当地招来了11个学生。“他们大多数是小学生，也有幼儿园大班的。到第二学期续费时，一个也没有流失。”我敢于从免费开始，就是源于对国际象棋这份事业的信心。

用心教学 以棋育人

在聊城对于国际象棋运动的推广和普及而言任重道远，进学校、进课堂似乎是唯一途径。意识到这一点，我就像茫茫海上的一条船，天地无边却看到一颗北斗星。几经周折聊，聊城金色童年幼儿园同意我来试讲，结果反响不错。其他幼儿园逐渐对我敞开大门，一来二去我成了深受欢迎的人。

在上象棋课的时候看见哪个小朋友情绪不是很好，就要微笑着走到他的身边，抚摸着他的小脑袋问他‘小朋友你下棋赢了吗’‘输了’‘你高兴吗’‘不高兴’。但是老师要表扬哦，因为你输了没有哭鼻子，再问其他小朋友‘这个小朋友很坚强对不对？我们棋输了不能哭鼻子’老师奖励你一个小卡片，以榜样的力量来正确的引导孩子。”这是上国际象棋课上的一个小细节。现在的小孩子缺少挫折教育，争胜心比较强，有的因为输盘棋就哭鼻子，摔棋子的，而做老师的要学会察言观色，用各种方式在孩子心中培养摸子走子，落子无悔，真正做到输得起。

与此同时，“胜不骄、败不馁”也是每位学棋的孩子要牢记的准则，没有永远胜利的将军，也没有永远失败的小

兵。诸如此类，对幼儿从小养成静心、耐心、专心的行为习惯是必不可少的，也是学习国际象棋不可忽略的潜在教育价值所在。

进小学课堂也是这样，聊城市实验小学一所百年传统名校，几经努力得以在这里普及国象。从此，聊城的大街小巷多了一个背着棋盘义务上课的小伙子身影，那就是我。几年下来，实验小学成了国家级国象特色学校，国际象棋以其独特的魅力反哺学校。时至今日，聊城已有国家级特色学校5所，省级3所，100所一流学校国际象棋进入课堂，呈现“百校万人”下国象的盛况

成绩飞跃 热心公益

随着人们对国际象棋的肯定，老学生家长的介绍，来学棋的孩子也就慢慢的多起来。自08年始，觉得自己精力达不到要求，就开始寻找更多志同道合的老师，每周一次例会，教研。对于这一周碰到的难题和怎么解决的进行交流分享，还定期举办老师的羽毛球比武大赛、棋艺比武大赛、教学比武大赛等。到现在，王冠棋艺已吸引了90多位热爱教育事业，有爱心和耐心的专职老师。

通过不断的努力，自2006年初，开展国际象棋活动以来，积极推动“中国国际象棋进校园”活动，合作了大、中、小学、幼儿园五十多所，俱乐部成员1000多人。普及数万计国际象棋爱好者，参加省、市、全国国际象棋比赛七十余场次，培养了国家二级运动员五人，培养国际象棋候补棋协大师50人，培养国家级棋士1000多人，在全国省市大赛上摘获冠军70多次，先后被授予中国国际象棋协会“推广尖兵”称号，全国国际象棋俱乐部联盟单位，山东省棋类培训先进单位，红袋鼠国际象棋普及工程合作单位。

在聊城市东昌府区举办的中印国际象棋对抗赛开幕式上，东昌府区被中国国际象棋协会授牌，正式成为我国第七个“全国国际象棋之乡”。如今在整个聊城市的范围内，已经有5所国家级的国际象棋特色学校，3所省级特色学校，王冠国际象棋俱乐部还成为了中国国际象棋协会授予的“中国国际象棋后备人才基地。”



除此之外，自 2014 年始王冠棋艺决定拿出一定的资金投身公益事业。王冠棋艺先后为多名贫困学生捐款；为得白血病的孩子捐款；带领着王冠棋艺俱乐部免费去乡村支教；为贫困并热爱国际象棋的孩子们赠送国际象棋……

现在聊城地区八县市及开发区已经全面普及国际象棋，每县市至少开设一所国际象棋分校，进一步提高聊城市国际象棋普及程度及竞技水平，让国际象棋活动在聊城能够蓬勃发展。

读了中国国际象棋部孙旗男主任的《孙氏设想》，对孙老师提出的智运宫模式深有感触，从中也得到一些启发，然后再与当地的实际情况相结合，对未来发展模式有了一些新的设想：第一步用四到八年时间在聊城市区及各县市建立智运宫模式。智运宫兼具培训功能、竞赛功能、娱乐功能，要做到空间大、环境优雅。以国际象棋为龙头，再配合各种棋类、牌类、魔方等智力开发或科学探索类项目。建立一个又一个分项活

动区角，组织各个项目的竞赛交流，可以供所有智力活动爱好者休闲、娱乐、学习。第二步：随着棋类普及程度的提高，协助配合相关政府部门开展聊城市中小智力运动会或全市智力运动会。

这 12 年来我们一直是稳步发展，不冒进，先是专心把我们的老师培养好，有了好老师自然就会有更多学生被国际象棋的魅力所吸引。”这 12 年来，培训过的学员累计已经超过 10 万人。现在聊城 150 所小学、幼儿园开展国际象棋进课堂，每年在我们俱乐部接受系统训练的学员有两三千人，达到国际象棋棋协大师的达到 50 多人，无论是普及人数还是青少年成绩，都在全国领先。虽然聊城曾经是一片不见国际象棋“生长”的故土，我却成功地在这里播撒下了国际象棋的种子，我还将不断努力，做全国象棋教育的领跑者，聊城市的国际象棋运动从一片沙漠到全国国际象棋之乡的蜕变。

一场马拉松与一座城市、一个产业

文 / 本刊作者

赛事牵引出城市管理的提升和城市服务的优化，拉动了健康山东和体育强省建设作为健身休闲产业的重要组成部分，近年来，山东省马拉松运动呈现井喷式发展，“马拉松经济”成为山东省最热门的体育产业业态之一。

目前，马拉松比赛已涵盖全国 31 个省份的 234 个城市。据不完全统计，2018 年度，山东省共举办 122 场马拉松赛事，其中全程 22 场、半程 50 场、超长马拉松(50 公里或 12 小时)5 场、迷你马拉松(10 公里及以下)45 场。山东省 425658 人次参与，总投入 1.2196 亿元。以马拉松为主题的商业赛事、草根赛事、众筹赛事在齐鲁大地遍地开花。省体育局局长李政说，参与马拉松赛事成为人们转变生活方式、追求美好生活的一种时尚。

引爆城市旅游的新引擎

泰山国际马拉松赛(简称“泰马”)是中国田径协会 A1 类标准赛事，是国内市场化运作最成功的赛事之一。

“泰马”傍山而跑，被称为“最美赛道”，也是让人心有余悸的“最虐赛道”。挑战自我、超越极限、永不放弃的马拉松精神与泰山“挑山工”文化精神内涵相融合，用满满的泰山文化气息吸引跑友的关注和追捧，让运动员享受比赛、挑战自我，体现了马拉松的魅力。

马拉松赛事为泰安带来了崭新的名片效应。2018 年 4 月 15 日，国内 52 场马拉松赛同期举行，被誉为“马拉松春运”，当日的泰山国际马拉松赛 2.3 万人参赛，首次突破 2 万人，在赛事规模、专业服务、选手口碑、影响力、运营创新等多方面位居行业前列。据初步统计，此次赛事实现综合收入 1500 余万元。

“泰马”带给泰安的不仅是一场体育盛宴和市民节日，也成为激发群众体育的助推器、引爆城市旅游

的新引擎。据铁路和旅游部门统计，一年一度的“泰马”，会引来相当于一个小长假的游客。

马拉松已不是单纯的体育项目

黄河口(东营)国际马拉松赛(简称“东马”)是国内最红的赛事之一，也是国际田联的“双金赛事”。2018 年 5 月 5 日，黄河口(东营)国际马拉松赛共有来自 70 个国家和地区的 31976 人参赛，其中全程、半程参赛 13434 人，迷你 18542 人。

这个由省体育局与东营市政府精心打造的赛事，同时被纳入中国田协和中央电视台体育频道联合主办的“奔跑中国”系列赛事，被确定为中国田协“我要上奥运”马拉松系列赛事首站比赛。黄河口(东营)国际马拉松赛已成为东营市乃至全省重要的全民健身品牌。

追求健康体魄、提升生活品质成为引领新生活理念的时尚，也是马拉松赛事和马拉松人口双井喷的根本原因。每年的“魅力黄河口，友谊马拉松”系列配套活动达到 20 余项，赛事当天组织体育健身展演 30 多项。据统计，每年直接参加马拉松比赛或参与马拉松活动的东营市民累计 20 余万人。

马拉松在山东省已经不是单纯的体育项目，与相关产业的融合和匹配，催生了马拉松经济，成为山东省体育产业新旧动能转换的最新亮点。省体育局积极探索“体育+旅游、体育+文化”发展模式。自 2017 年创新举办的“跑游山东”马拉松赛，将跑与游相结合，创新了马拉松赛事举办方式，受到马拉松爱好者的追捧。

山东省各市的马拉松赛事凸显地域品牌特色，挖掘马拉松赛事资源的产业内涵。省体育局田径管理中心主任杨刚认为，各市以马拉松赛为平台，抓好定向招商，组织好项目对接，做好体育搭台、经贸唱戏的文章，推动马拉松与科技、旅游、健康、休闲、文化等产业融合发展。

不会管理自己身体的人，就无资格管理他人；经营不好自己健康的人，又如何经营好他的事业。——希尔康

跑一次马拉松认识一座城

一场国际马拉松赛事,考验着一个城市的接待能力、组织能力、运营能力,见证着这座城市的文明和秩序。马拉松赛事牵引出城市管理的提升和城市服务的优化。伴随着资本、社会力量的涌入和高涨的群众参与热情,山东省以马拉松为代表的体育产业加速进入蓝海时代,拉动了健康山东和体育强省建设。

2017年日照国际马拉松首秀,就被中国田协授予“中国田径协会银牌赛事”和“最美赛道特色赛事”。日照市副市长林月芹说,2018日照国际马拉松呈现了诸多新的亮点,充分展示了“活力之城、运动之城、健康之城”的形象,成为彰显日照市全国文明城市创建的一个大舞台。

日照市体育局局长孟凡香说,2018年共有12000名选手参赛,赛事突出“以城市为舞台”的理念。日照马拉松赛事成为“体育+旅游”融合发展的生动实践,快速集聚人气,改变了传统的客源结构。“一日比赛,多日停留;一人参赛,多人旅游;单人竞赛,多人消费”的体育旅游再度升温。

“蓬马”“长马”“荣马”“海马”“雪马”“枣马”“荷马”……在省内,更多的马拉松赛事属于自发组织,往往是一些县级区域围绕当地特产、特色文化等举办的主题马拉松赛。对当地旅游商品生产企业来说,马拉松赛事会成为很好的发力点。

一赛一天地,一步一精彩。“马拉松朋友圈”在山东省变得越来越大。



夏津：连串赛事

提升群众满足感

文 / 史文平

便于参与的项目设置、轻松有趣的比赛氛围……4月26日，夏津县第九届全民健身运动会暨第三届“庆五一”职工快乐体育运动会在该县体育场拉开帷幕。赛场上，参赛选手欢声笑语不止，契合了运动会的“快乐”主题，也印证了该县近年来在积极办赛、不断提升群众满足感上所做的努力。

本次运动会，主办方夏津县委宣传部、县总工会、县教体局、县体育中心和承办方山东新星体育产业有限公司设置了11个运动项目。蓝天白云下，参加运动会的干部职工们轮番在各个项目中展开比拼，趣味保龄球、自行车绕杆、趣味快速投篮、众星捧月、龟兔赛跑、陆地龙舟、协力竞走等内容，让大家在轻松的比赛氛围中达到健身休闲的效果。

趣味项目之后的两天，乒乓球团体赛、羽毛球双打比赛相继进行。篮球团体赛也将在五一期间拉开战火。据统计，本次运动会共计有来自全县机关事业单位的63支代表队、2000余名干部职工参加。

今年是夏津县连续第三年举办“庆五一”职工快乐体育运动会，三年来，这一旨在推动全县机关事业单位群众体育活动深入开展的运动会，以其突出的广泛参与性和丰富多彩的项目设置，有效地促进了干部职工的身心健康，活跃了机关单位的文体生活，用运动之美集中展示了全县干部职工健康向上、拼搏奋进的精神风貌。数据是最好的证明，据了解，从第一届到第三届，运动会参赛规模大幅增长，参赛队伍也从第一届的28支和第二届的35支跃升到今年的63支。

“目前，‘体育就是生活，健身就是健康’的理

念深入人心，体育已逐渐成为人们追求美好生活的靓丽符号。”夏津县委常委、宣传部部长张建民表示，近年来县委县政府高度重视体育事业发展，在狠抓经济建设的同时，把发展文化体育事业作为关注民生的大事来抓，加大基础设施建设，全力构建全民健身公共服务体系，积极承办高水平赛事，营造了崇尚健康，全民健身、弘扬体育精神的浓厚氛围。

“群众健身意识越来越强，我们作为举办者必须从群众的角度考虑，优化项目设置。”谈及持续扩大的运动会规模，夏津县体育中心主任刘兵如是说。

“庆五一”职工快乐体育运动会，是夏津县第九届全民健身运动会的其中之一，今年，他们的健身运动会共设置了10个大项的比赛，健步走、太极拳、乒乓球、篮球等覆盖各类人群，比赛时间从年初持续至年尾。

事实上，包括“庆五一”职工快乐体育运动会在内的夏津县全民健身运动会，只是该县通过赛事提升群众满足感的一项赛事。这几年，夏津县先后承办了“跑游山东”半程马拉松、全省无线电测向大赛、齐鲁赛车英雄会等10余项省级及以上高水平赛事。这些赛事，让这里的群众在家门口就能观赏、参与。

作为以黄河故道、桑甚、温泉等而出名的地方，夏津的体育赛事毫无疑问地与文化、旅游、休闲、养生、健康等词汇联系在了一起。比如夏津黄河故道森林公园风景区，是有着2000年历史的老黄河遗迹，国家4A级旅游景区，位于夏津县城东北部，面积12万亩，公园南北长18公里，东西宽7公里。这两年来，

夏津县先后在此举办了摩托车越野赛、半程马拉松、自行车骑行赛等，令这里更加热闹起来，成为“体育+旅游”的成功样板。刘兵介绍，“具体工作中，我们着力突出一个‘串’字，坚持体育用赛事串、旅游用项目串、局部用特色串、部门用优势串的原则，注重高位谋划，发挥景区景点优势，打造特色旅游项目。”

又一个夏日来临之际，夏津县策划并准备推出2019中国黄河故道休闲体育大会。据了解，活动包括马拉松、瑜伽、红旗定向、武术太极展演等赛事，内容设置上凸显夏津特色。

随着全民健身活动的广泛开展，夏津县积极实施管办分离，将赛事活动的具体承办交给社会力量，该县的20余个单项协会和省内优秀的体育企业、俱乐部都积极参与、发挥作用。今年的“庆五一”职工快乐体育运动会就交由山东新星体育产业有限公司承办，该公司总经理王天星表示，提供优质服务、助力全民健身，是他们一直以来的追求。

大型赛事纷至沓来，县全民健身运动会、“百千万”三大赛夏津赛区等每年如期举办，丰富多彩的赛事活动不断惠及群众。



济宁不断优化青少年健康成长环境

文／王金山
蒋恩广

今年,济宁市体育系统坚持服务青少年的正确方向,充分发挥体育工作优势,结合实际积极营造有利于未成年人健康成长的文体氛围,推进体教结合,推进了青少年体育工作开展。

根据有关文件精神,济宁市体育局成立了未成年人思想道德建设工作领导小组,负责组织全系统未成年人思想道德建设工作。认真学习贯彻落实各项文件精神,研究制定市体育局《2019年未成年人思想道德建设工作实施意见》,进一步健全工作运行机制,抓紧、抓实未成年人思想道德建设工程,切实做到了任务目标明确,措施具体,责任落实。持续发挥体育工作在培养“四有新人”和社会主义精神文明建设中的作用。积极开展青少年学生“阳光体育活动”,引导全市广大中小学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,主动参与体育锻炼。

在积极开展活动、引导健康理念方面,推行国家体育锻炼标准,抓好传统体育项目学校建设,推动乒乓球、篮球、足球、太极拳等传统体育项目进校园;组织举办济宁市青少年体育联赛,联赛设置篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、游泳等7个项目;组织普及游泳运动和超体重健康夏令营活动,促进青少年学生体质健康水平的提升;组织举办第九届全民健身运动会。重点抓好全民健身运动会中的亲子活动、少儿篮球操比赛项目。为加强体育训练、提升青少年体质,济宁市积极发挥全市全民健身工程的作用,进一步加强体育场馆的管理,推进体育场馆免费低收费向青少年学生开放。同时,积极推出适合青少年学生的体育活动,为青少年学生的健康成长创造良好的健身条件和社会环境;充分利用市体校、传统项目学校、各青少年业余训练网点和体育协会等社会资源,开展田径、足球、篮球、乒乓球、羽毛球、跆拳道等10多个青少年训练项目,积极打造暑期训练营、亲子赛事以及业余训练班为特色的体育项目训练品牌;开展未成年人体质监测活动,安排专人到相关学校开展未成年人体质监测,及时了解全市未成年人体质现状、发展趋势和变化规律,并根据检测结果,及时向未成年人开科学有效的运动处方,指导他们使用科学的健身方法进行锻炼;充分发挥各体育社会团体的作用,鼓励、支持、指导他们举办舞蹈、乒乓球、跆拳道等体育活动培训班,以体育活动为载体,不断丰富未成年人思想道德教育的内涵。



缓慢而有恒赢得竞赛。——莱特

铁姑娘：

辛鑫期待东京奥运会再创历史

文 / 周 欣

水里霸气十足，生活中率真呆萌，山东姑娘辛鑫在赢得光州游泳世锦赛公开水域女子 10 公里冠军，为中国乃至亚洲选手取得历史性突破之后，起初是不敢相信自己，欣喜若狂，又蹦又跳，找教练“求表扬”，不过很快就恢复了平静淡然。

在接受新华社记者专访的时候，辛鑫早就恢复了平静，18 日又和队友参加了男女混合 5 公里比赛，最终名列第九。她说：“拿到我的第一枚世锦赛金牌，我很开心、也很激动。公开水域项目非常苦非常累，但我现在觉得这一切都是值得的。”

“铁姑娘”天赋异禀内心强大

公开水域被誉为“勇敢者的游戏”，因为要在大自然中搏斗；10 公里则是“马拉松游泳”，对体能和意志力考验极大。辛鑫从小在父母眼里是“乖孩子”，但内心强大，是队里的“铁姑娘”。

23 岁的辛鑫可以说是出自游泳世家，父亲、姑姑、叔叔都曾为游泳选手。她 6 岁时便开始游泳训练，良好的天赋、出色的身体条件让她成了一名中长距离自由泳运动员。辛鑫从 2012 年后开始接触公开水域，一年后获得全运会 10 公里比赛的金牌，同时还在泳池中改写了 800 米自由泳亚洲纪录。

对于改项冲击公开水域，辛鑫的感受是：“没有水线，和对手有更多的身体接触，比赛程度更加激烈，更加紧张。这是公开水域和泳池比赛的最大不同。”

“公开水域有非常多的偶然性，最后冲刺阶段的人可能有十几个，谁都有可能是冠军，靠的就是最后的意志力！”辛鑫说。

指导辛鑫长达 9 年的教练金浩对弟子的评价是：“她是一个特别单纯、朴实的孩子，性格率真，什么事

情都会写在脸上。她非常执着和坚毅，能够吃苦耐劳。”

聪明的实力派

7 月 14 日，女子 10 公里，辛鑫在比赛中游得很聪明，从最开始的 50 多名，慢慢提升自己的位置，直到最后一圈全力冲刺，从 64 名参赛者中脱颖而出，触壁时以 0.9 秒的明显优势击败美国选手安德森。她的手下败将包括里约奥运会前三名、世锦赛卫冕冠军等高手。

辛鑫透露，比赛前晚和当天早上还在和教练商量战术：“这场比赛我是‘前松后紧’，但这种战术并不一定适用于所有的比赛，在比赛当中要随机应变。因为有能力夺金牌的选手有很多，我并不比别人有绝对的优势，这是拼出来的冠军。”

在混战中还能保持清醒，辛鑫承认说：“我对自己的位置非常清楚，每一圈的位置我都是按赛前的战术来安排的。”

教练金浩对弟子赞不绝口：“战术是战术，具体执行完全靠辛鑫自己，她游得非常聪明，尤其是最后 200 米，她完全是靠着顽强的意志品质去冲刺，甩开对手，0.9 秒的差距在公开水域比赛算是很明显的优势了。这就是实力。”

期待东京创造历史

中国游泳从 2007 年第一次派选手参加世锦赛公开水域项目，至今已有 12 年。2016 年里约奥运会上，辛鑫名列第四，距离奖牌一步之遥，但已经创造了中国游泳在公开水域项目中的历史。如今，争取奥运奖牌成为辛鑫的最新目标。

根据奥运会比赛规则，公开水域 10 公里比赛共有男、女各 25 人参赛，包括世锦赛前 10 名选手、9 名落

选赛佼佼者（排除世锦赛前 10 名所在国家的选手）、五大洲的洲际冠军（排除世锦赛前 10 名所在国家的选手）和 1 名东道主选手。

“世锦赛有 64 名选手参加，奥运会只有 25 人，身体对抗和接触肯定没有世锦赛这么激烈。我会更专

注自己的比赛。希望我能够继续创造历史。”辛鑫说。

金浩指出：“辛鑫非常优秀，越来越成熟，对公开水域有越来越多的认识和理解。她在这个项目上对中国游泳来说是一个巨大的财富。”



户外骑行，你关注姿势了吗？

文 / 吴 琼

现在正是户外骑行运动的季节。从自行车被发明起，骑行便成了很多人的爱好。而随着共享单车的兴起，骑行的人更多了。无论是骑行爱好者还是把自行车当作代步工具的人都需注意：不正确的骑车姿势和不良的骑车习惯，会给身体带来疼痛与健康损害。

1. 过度骑行易致慢性疼痛

和任何运动一样，不正确的骑行方式会带来一系列健康问题。比如，过于“前趴”；座椅位置调整过高；骑行时“踩着脚”或“窝着腿”；低头含胸或仰头撅臀等都会增加颈椎、腰椎、膝关节、肩、肘、腕的负荷。总体来看，不正确骑行方式最常引起的健康问题就是肌肉骨骼系统慢性疼痛和泌尿生殖系统疾患。人体的股外肌、股二头肌和腓肠肌是负责蹬踏动作的主要肌肉。座椅过高，股二头肌、腓肠肌、胫骨前肌也就是大腿后侧和小腿前侧易疲劳；座椅过低，臀大肌、股直肌、股外肌也就是大腿中外侧和骨盆后侧易于疲劳。

骑自行车时，由于车座偏硬、路面颠簸，下体处于长时间被压迫和刺激状态，影响局部血液循环，会导致前列腺区域不适及疼痛。骑行时间越长，症状越明显。针对前列腺炎发病危险因素的研究提示，骑自行车或摩托车是慢性前列腺炎的危险因素之一。同样，过度骑行对于女性也可能造成下体血管和神经受压，少数人甚至出现血尿或排尿困难，其发生概率与骑车的时间、强度相关。

临床上发现，与骑行相关的健康问题包括颈肩痛、背痛、腰痛、膝关节炎痛、足底痛、腕关节痛、骨盆骶尾部疼痛等。如果发现类似问题，要及时到专业康复机构进行诊治和评估。康复医师会评估你的肌肉力量和紧张度、脊柱和四肢关节活动度、生物力学、足底压力等，寻找引起疼痛或不适的病因，进行针对性调整和矫治。

2. 锻炼别做“周末战士”

掌握正确骑行姿势最重要的目的是避免损伤。正确的骑行姿势是：身体稍前倾，两臂伸直，腹部收紧，采用腹式呼吸方法，两腿和车的横梁平行，膝、髌关节保持协调，并注意把握骑行节奏。因此，我们需要掌握以下六个骑行知识。

一是选择正确的骑行姿势。不要模仿专业自行车运动员的姿势，它不适合普通人。

二是选择适合自己的车座。很多骑车人会选择较大较重的车座，认为宽大的车座更舒服。其实决定车座舒适与否的关键是车座的形状设计，以及车座的安装高度与位置。过高的车座安装位置会使人在骑行过程中不能保持稳定姿势，增大摩擦面积，而过低的安装位置会增大人体接触部位的压力。

座椅的高度怎样才算合适？从骑行效率的角度看，座椅越高，效率越好，但是过高的座椅会引发骑行危险，95%大转子高度座高比较适合（座椅高度不超过个人的腿长，即足底到股骨大转子长度的95%）。而从肌肉疲劳以及健康骑行角度来看，75%大转子高度更为合适。

三是骑行过程中注意休息，避免长时间保持同一姿势。

四是不做“周末战士”。规律锻炼，多种运动方式结合，避免短时间突击骑行。

五是避免长时间在崎岖不平的道路上骑行。

六是长时间骑行时，需做好开始前的热身活动和结束后的放松活动。

并非所有人都适合骑行运动。从安全角度考虑，不建议老年人或12岁以下儿童独立骑行，尤其是在交通道路上。老年人视力、听力及平衡协调功能退化，容易跌倒造成骨折、脑外伤、软组织损伤等情况。儿童不宜使用成人自行车，因身材娇小很难控制好车辆，

且骑行姿势必定异常，容易造成损伤。妊娠期虽不是骑行的禁忌，但孕早期、胎儿状态不稳定期或孕晚期应尽量减少骑车，避免发生意外事故。对于痔疮或腰椎间盘突出患者，尚无明确医学证据证实骑行会加重疾病，但要随时留意身体的不适症状，不要勉强。

3. 慢速骑行适合减肥者

不同的骑行时间、速度、耗能效率所达到的运动效果是不同的。如果以低于 16 公里 / 小时的速度骑行，骑一个小时大约燃烧 235 卡路里至 370 卡路里（具体燃烧的卡路里因人体重不同有差异）。当达到 19 公里 / 小时的速度时，骑一个小时大约燃烧 350 卡路里至 550 卡路里。因此，充分利用不同速度和骑行方式的组合能达到更好的锻炼效果。

慢速骑行。一般不超过最大心率（简易计算公式： $220 - \text{年龄}$ ）的 65%，持续 20 分钟以上会燃烧更多的脂肪来供给能量。这种方式比较适合以减脂为目的的人。

快速骑行。此时人体主要通过糖原无氧酵解（无氧酵解：当机体处于相对缺氧情况，如剧烈运动时，葡萄糖或糖原分解生成乳酸并产生能量的过程）的方式来供能，可以提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力，帮助提升无氧阈值。也就是说，反复快速骑行训练后，人体对无氧运动耐受度会提高，身体不适感会被推迟。

快慢结合。这种骑行方式需要得到专业人士的科学指导，比较适合以提高竞技运动能力为目标的人。

中速骑行。中速骑行是锻炼心肺功能及身体有氧运动能力的好方法，更适合于年龄较大的骑行者。

4. 骑行对人有何益处

骑行是一种有氧运动和无氧运动相结合的运动方式，有益于全身血管功能、心肺功能、肌肉骨骼系统、代谢系统。

（1）能改善血管功能。单车运动能够加快心跳及血流速度，当血液快速流动摩擦血管壁时能产生一氧化氮，有助于放松平滑

肌、扩张血管、清除自由基，改善血管功能。

（2）能促进骨骼健康。骨骼除了有支撑姿势、肢体动作杠杆的功能之外，还有造血和储存钙的作用。单车运动时骨骼因负重发力，以及承受颠簸带来的地面冲击力，会提高对钙质的吸收，有助于骨骼重塑及强化。

（3）能改善心肺功能。骑行时由于蹬踏动作的速度和地势的起伏，运动强度变化较大，运动耗能类型在有氧运动、无氧运动及交替运动之间不断切换，心率也随之改变，较平时往往增加两倍至三倍。如此反复练习，可促使心肌收缩有力，提高心肺功能。

（4）能燃烧更多脂肪。身体的代谢率——燃烧热量和脂肪的效率不仅在骑车过程中增加，在骑车后还会维持数小时。骑车时加入快速间歇骑行方式消耗的能量是慢速骑行时的 3.5 倍。况且与跑步相比，骑行运动对于膝关节的损伤要小得多。

5、能增强肌肉力量。长期骑行对于下肢股四头肌、臀肌、腓肠肌的激活尤为显著，强有力的肌肉不仅能够避免人在运动中受伤，还会对骨关节起到积极的支持保护作用，延缓关节退变、老化。



在公益道路上奔跑，



张家艺（第二排石二）

“我们都在努力奔跑，你我同是追梦人。”

追梦人循梦而行，可爱可敬。追梦，是一个个“中国第一”背后，科研人员夜以继日地攻坚克难；是岁月静好下，人民子弟兵不畏艰苦地保家卫国；是体育活动蓬勃开展时，体彩人为筹集公益金早出晚归，更是体彩人行走在“快乐操场”上的公益脚步，为贫困地区送去的温暖和关爱……

追梦路上，总有一些人让我们肃然起敬。今年正值中国体育彩票全国统一发行 25 周年，回望 25 年风雨历程，有哪些面孔需要我们凝视，有哪些声音值得我们倾听，又有哪些瞬间让我们深深感动？

“一心想的都是救人最重要！”

因见义勇为而不平凡。

2015 年 9 月 4 日，山东菏泽巨野县体彩办专职副主任解岩像往常一样对体彩站点进行巡查工作。突然一声巨响传来，一辆白色小轿车正拖着一辆电瓶车行驶，一位母亲和孩子躺在地上。热心的他立马让站主

拨打了 120，自己则迅速跑过去查看情况。孩子躺在地上不省人事，嘴唇发紫，已经听不到心跳和呼吸。回忆着在网上学到的急救知识，解岩立即为孩子做心脏复苏和人工呼吸，孩子慢慢恢复了心跳和呼吸，也睁开了眼。松了一口气的解岩安慰着旁边惊慌的母亲，和热心群众一起将孩子送上救护车后，转身便消失在人们的视线里。

“只要公益需要我，我就一定会参加！”

在浙江金华兰溪，体彩销售员张亦平坚持献血十几年，一年平均献血两次，累计献血量达到了 8300 毫升。对此，张亦平这样说：“我会一直坚持下

去，献到自己不能献为止。”

2018 年，热心公益的张亦平加入了兰溪市义工服务队，参加义工服务百余次，走访了一百多户失独家庭，帮助他们走出阴影，让他们感到社会的温暖与关爱。端午节快来了，张亦平所在的义工服务队正在筹办失独老人包粽子的活动，让大家聚在一起过节。

公益力量，需要传承。说到支撑张亦平坚持做公益的力量源泉是什么，他笑着说：“我从事的体彩事业就是公益事业，同时也希望能在儿子的心中留下公益的种子，把公益力量传承下去。”张亦平经常带着孩子参加为老兵过生日等公益活动，他相信“只要大家用心做，做好自己力所能及的事情，公益的力量会越来越强大！”

“我觉得‘乐善人生’四个字特别好”

“这都是小事！”“我只是尽了分内之事！”这是广西南宁体彩业主张家艺最常说的话。与体彩结

他们都是体彩追梦人

文 / 本刊作者

缘 12 年的他，因为公益加入了体彩队伍，又因为体彩参与了更多公益。

为了回馈家乡，让留守老人、儿童晚上出行安全，张家艺为家乡装上了太阳能路灯，为原来黑暗的小山村带来一片光明。

南宁夏季温度较高，张家艺看到环卫工人和其他户外工作者辛苦地在酷暑中工作，他将站点设置成爱心驿站，并添置饮水机、泡好茶水、准备了急救医药箱等设备。

做了这么多与公益相关的事，张家艺却一直说：“作为一个体彩人，要更努力把本职工作做好，尽自己所能让更多需要的人得到帮助。”公益是什么？张家艺

回答说：“我觉得就是我们体彩的‘乐善人生’4个字！”

致敬平凡人，聆听温暖故事，汲取前进力量，让我们带着感动继续出发。正值中国体育彩票全国统一发行 25 周年之际，国家体彩中心近日发起“爱国情，奋斗者——体彩追梦人”活动，寻找 25 名“体彩追梦人”。目前，共有 136 位优秀体彩人入围。他们在爱岗敬业、自立自强、见义勇为、扶贫助困、诚实守信、孝老爱幼等方面树立了体彩榜样，书写着“公益体彩”的故事。他们在平凡的岗位上成就了不平凡梦想，一张又一张彩票，凝聚关爱，承载希望。



张亦平（石三）

运动不足有八大危害

受访专家：火箭军总医院骨科副主任医师

文 / 莫 鹏

长期不运动是健康的大敌，世界卫生组织指出，身体活动不足已成为影响全球死亡率的第四大危险因子，每年有6%的死亡率与缺乏运动有关。

火箭军总医院骨科副主任医师王长江介绍，人体长期缺乏运动，会使组织器官机能下降30%，可引起基础肌肉萎缩和呼吸循环功能低下，使颈部、腹部、腰背部及大腿部的肌肉力量降低，引起肩酸痛、腰痛、膝关节痛等症状；呼吸循环功能低下，即使轻微劳动也会发生心悸和呼吸困难。总之，长期运动不足主要有8大危害，包括：癌症、心血管病、心力衰竭、骨质疏松、脑卒中、高血压、糖尿病、肥胖。

按照世界卫生组织的标准，18~64岁的人每周至少应有150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动，每天跳操20分钟就能达到这项最低标准。然而，我国成年人中有近80%的人没有达到。如何改善？下面提出一些具体建议。

成年人的运动强度要按照“有氧运动天天做，大

强度运动选择做，每周2~3天力量练习，牵拉运动前后做”的原则，以有氧运动为基础，同时兼顾力量牵拉练习。健步走、跑步、骑车及深蹲卧推等都是适合成年人的运动方式。力量练习包括器械性练习以及俯卧撑、原地跳、仰卧起坐等非器械练习，可提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力。

老人适宜的运动除了太极拳、广场舞及半蹲、仰卧卷曲等轻度有氧、力量练习外，还应增加平衡练习以预防摔倒，如一字站立平衡、平衡移动等，同时也要注意进行一些牵拉练习。

对肥胖、超重人群来说，长时间走路是最好的减肥方式。如果体重过大，可以先做蹬车、游泳等非体重支撑运动。不过，若要防控骨质疏松，快走、慢跑等需要体重支撑的有氧运动效果更好。保证1周3次运动，每次不少于30分钟。

对青少年来说，每天至少活动2小时，全天内各种类型的身体活动时间应累计达到180分钟以上，中

等及以上强度的身体活动累计不少于60分钟。户外活动效果最好，如每周3~4次游泳，每次40分钟，不仅可消耗体内脂肪，也不会使孩子过度疲劳。

对“三高”人群来说，运动有3步：第一是做好热身，持续5~10分钟；第二是开始运动，以有氧运动为主，抗阻运动为辅；第三是做放松运动，可以给身体按摩，去海边走走，打打太极。

