CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 http://www.sport.gov.cn 新体育网 http://www.new-sports.cn





#### 2022年1月 13

星期四

国家体育总局主管 中国体育报业总社 有限公司主办 中国体育报出版 今日八版 国内统一刊号: CN11-0082 邮发代号: 1-47 第13824期

#### 本报记者 林 剑

1月12日发布的《"带动三亿人参与冰雪运动"统计调查报告》(以 下简称《报告》),传递了2015年北京申冬奥成功以来,全国3.46亿人积 极参与冰雪运动的重要信息,不但兑现了我国申冬奥时提出的"带动 三亿人参与冰雪运动"的庄严承诺,也在距离2022年北京冬奥会开幕 不足30天的时候,再次彰显了全国上下对北京冬奥会成功举办的强 烈信心。

#### 3.46亿人参与冰雪运动 青年群体比例最高

根据本次调查相关结果推算,2015年北京申办冬奥会成功以来, 全国居民冰雪运动参与率为24.56%,冰雪运动的参与人数为3.46亿 人,实现了"带动三亿人参与冰雪运动"的总体目标。

《报告》显示,冰雪运动参与率和参与人数随年龄增长而下降。18 至30岁青年群体是参与冰雪运动"主力军",占总参与人数的37.27%。

与之相比,60岁以上的群体在冰 雪运动方面参与率最低,为 13.09%。在后续工作中,如何更好 地服务青年群体,进一步扩大我 国参与冰雪运动人口的"基本 面",吸引更多群体积极参与到冰 雪运动中来,获取更大"增量",应 该是相关单位、部门重点思考的

令人欣喜的是,近年来"冰雪 进校园"成效显著,越来越多孩子 在学校接受了冰雪知识的普及、 教育。《报告》显示,15.73%的受访 者的孩子学校有冰雪体育活动或 开展了知识普及。相信我国冰雪 运动发展的"火炬",可以在青少 年手中接续传递。

#### 冰雪运动"南展西扩东 进"战略显成效

由于得天独厚的自然条件, 我国东北地区开展冰雪运动基础 较好,《报告》显示,我国东北地区 冰雪运动参与率高达51.74%,超 过半数的东北群众都有过上冰滑 雪的经历。

随着我国冰雪运动"南展西扩东进"战略的深入实施,我国东部、中 部、西部地区的冰雪运动人数也在稳步提升,《报告》显示,我国东、中、 西部地区冰雪运动参与率分别为25.34%、18.64%、22.07%,参与人数分 别为1.43亿人、0.68亿人、0.84亿人,整体参与率相差不大,呈现出冰雪 运动的"南展西扩东进"的良好态势,并反映冰雪运动发展同时受制于 气候条件与经济条件。从人数规模看,东部地区参与冰雪运动的人数

调查报告》传递重要信息

在实施冰雪运动"南展西扩东进"战略过程中,室内冰雪运动扮演 了重要的角色。《报告》同样显示:22.86%的参与者体验过室内冰雪运 动,如室内滑冰滑雪、体验室内模拟滑雪机等。

#### "去哪儿滑"仍是"牛鼻子"问题

"健身去哪儿"是近年来我国全民健身工作的"牛鼻子"问题,冰场、 雪场由于建筑规格、技术要求、成本造价更高,场地设施不足同样是困 扰我国冰雪运动高质量发展的最大制约因素。《报告》同样印证了这一 点:超过五成受访群众对阻碍参与冰雪运动的因素首选"附近缺乏冰雪 运动场所",其次则是"没有时间"(49.31%)和"不知道哪里举办活动" (31.25%); 其他依次为"有一定风险,怕受伤"(21.80%)、"不感兴趣" (19.91%)、"不会且没人教"(18.57%)、"场所、项目收费高"(16.70%)、 "身体状况不允许"(14.75%)、"冰雪运动场所服务和设施较差"

针对"不知道哪里举办活动""有一定风险,怕受伤""不会且没 人教"等阻碍因素,我国冰雪运动社会组织、社会体育指导员还需要 进一步发挥作用,努力将冰雪运动赛事、活动、科学指导办到群众身

#### 对我国成功举办北京2022年冬奥会充满信心

《调查》显示,近六成的受访群众认为当前参与冰雪运动的氛围较 好,由此近三分之二的受访群众表示愿意参与冰雪运动,选择"非常愿 意""比较愿意"的受访群众合计达到65.05%,随着北京冬奥会的临近, 冰雪运动已经成为群众休闲健身的新选择。

对于即将到来的北京2022年冬奥会,受访群众表达了强烈的信心: 《调查》显示,对成功举办北京2022年冬奥会表示"很有信心""较有信 心"的受访群众分别占85.21%、11.46%,比重合计为96.67%。

## 国家摔跤队苦练体能成效显著

# 3.46亿人!"带动三亿人参与冰雪运动"目标已实现!

本报讯 1月12日,国家体育总局委托国家统计局 开展的《"带动三亿人参与冰雪运动"统计调查报告》(以 下简称《报告》)发布。《报告》科学统计了自2015年7月31 日北京获得2022年冬季奥运会的举办权以来,我国在备 战北京冬奥会、推动群众性冰雪运动,实现"带动三亿人 参与冰雪运动"的情况。《报告》调查结果显示:2015年北 京成功申办冬奥会以来,全国居民冰雪运动参与人数为 3.46亿人,冰雪运动参与率为24.56%,实现了"带动三亿 人参与冰雪运动"的总体目标,兑现了我国申冬奥时提 出的"带动三亿人参与冰雪运动"的庄严承诺。

《报告》调查结果同时显示:逾四成参与者近一年内 参与过冰雪运动,近四成参与者表示每年开展1至2次冰 好;96.67%的受访群众对我国成功举办北京2022年冬奥

本次调查由国家统计局社情民意调查中心受国家 体育总局冬季运动管理中心委托开展统计调查,采用分 层随机抽样方法,通过计算机辅助电话调查(CATI)进 行数据采集,调查对象为全国31个省(区、市)的18岁以

雪运动, 近三分之二的受访群众表示愿意参与冰雪运 动,近六成受访群众认为当前参与冰雪运动的氛围较

图片报道

近年来,冰 雪运动已成为河 北人民的特色生 活,燕赵大地随 处都是群众拥抱 冰雪运动的欢声 笑语。图为孩子 们在乐享冰雪运



<u>潘 恩</u>

## 言必信 行必果

冬奥会申办成功以来, 我国居民冰雪运 带来的各种挑战, 我们不仅克服巨大困 动参与人数为3.46亿人,参与率24.56%, 实现了"带动三亿人参与冰雪运动"的总 难,完成了场馆的新建改建,还制定了以 体目标。这是中国对国际奥林匹克运动 冬奥促冰雪运动发展的战略。近年来,国 家体育总局会同相关部门全面落实《关 于以2022年北京冬奥会为契机大力发展 冰雪运动的意见》及发布《"带动三亿人 参与冰雪运动"实施纲要(2018-2022

动普及发展,深入实施冰雪运动"南展西 扩东进"战略,令这项运动从"关外"走进 "关内", 引导更多群众走向冰场走进雪 场。实施"百城千冰"计划,不断加大冰雪 场地设施建设。开展冰雪品牌赛事,大力 推动冰雪运动进校园, 普及发展取得明 显成效,群众参与热情持续高涨,参与人 数迅速增加,开展地域不断扩展,并逐渐 动三亿人参与冰雪运动"的目标。 毫无疑问,北京2022年冬奥会将进 一步激发中国百姓对奥林匹克运动的热

情,带动更多人关心、热爱、参与冰雪运 动, 为奥林匹克运动发展和奥林匹克精 神传播作出积极贡献, 这既是中国对国 际社会做出的庄严承诺, 也代表着我国 对办好北京冬奥会的坚定信心。世界,请 相信中国!我们已经兑现了"带动三亿人 参与冰雪运动"的诺言,我们将继续秉承 "更快、更高、更强——更团结"的奥林匹 克格言,为世界奉献一届精彩、非凡、卓 越的奥运盛会!

2015年7月31日,北京获得2022年冬 奥会举办权。在申办报告中,我国政府向 国际奥委会做出"带动三亿人参与冰雪 运动"的庄严承诺。面对新冠肺炎疫情

发展的巨大贡献,可喜可贺!

1月12日,《"带动三亿人参与冰雪运

动"统计调查报告》(以下简称《报告》)发

布。《报告》调查结果显示:2015年,北京

## 中国男足开启2022首训

本报讯 1月12日下午,中国男 足在上海世纪公园足球场进行了本 次集训首堂训练课。主教练李霄鹏 接受了媒体采访,就教练组工作方 针,球队短期和长期目标等话题进行 了说明。

1月11日, 共有27名球员按时抵 达国足本次上海集训的驻地酒店报 到,其他参加了足协杯决赛以及有超 甲附加赛任务的球员将于1月14日与 队伍会合。目前到队的27名球员身体 状况良好,除尹鸿博留在酒店健身房 做身体康复训练外,其余26人均参加 了首堂训练课。

李霄鹏首先表示,能带领国家队 是一种荣耀,责任也无比重大。在谈 到教练组目前的工作方针时,他说: "我想最重要的就是,不要因为想急

于改变什么,给队员思想上带来一些 混乱,包括因为自己训练安排的不得 当,让队员产生更多的伤病。"

年)》等系列举措,大力推动群众冰雪运

在谈及作为国家队主教练的短 期和长期目标时,李霄鹏说:"短期目 标是在面对日本和越南的两场比赛 中,争取能让所有队员都有好的发 挥,能把自己的东西踢出来;长期目 标是自己作为一个中国人,希望国家 队能够站在亚洲一流水平,至少每一 次都有可能跻身世界杯。"

对于接下来客场面对日本和越 南的两场比赛,李霄鹏表示还是要以 我为主。同时他提到教练组这两天 也在与中国足协聘请的专家一起讨 论,大家达成的共识是专注于第一场 对日本的比赛。如果打好了,就可以 提升队员们的信心。(马艺欧)

本报记者 袁雪婧

进行为期六周纯体能训练,期间 所有运动员完全不上摔跤垫子, 国家 摔跤队巴黎奥运周期第一个冬训创新训练思路,令 人耳目一新。

自2021年12月20日起,国家摔跤队在北京顺义 人体运动表现和健康发展中心,展开为期六周的体 能大集训。如今训练进程过半,全队对于"体能"的认 知范畴深入拓展,充分认识到体能训练的重要性。

"刚开始时练习简单的腹式呼吸都很困难,因为 自己不会用核心发力。"东京奥运会银牌得主庞倩玉 表示,通过训练发现自己越来越会发力了,腰部力量 有所增加。"自己腰部原本有些伤病,教练给我安排 了一些对腰有帮助的训练, 练完之后腰没有加重疼 痛反而轻松了许多。身体各个部位也慢慢会控制发 力了,以前都是用身体的惯性、肌肉代偿发力,现在 能够规范发力,这样能减少很多伤病。"

东京奥运会铜牌得主、老将周倩表示,"我要利 用这段时间减少体脂,提高肌肉质量和身体能力,把 自己特别薄弱的部位比如核心力量、肩胛和膝关节

加强。"她还学习到了很多新的理念和知识,"很多训 练是我们之前没接触过的,比如动物流。看似简单的 动作,却是融合耐力、爆发力、柔韧性、平衡性、灵活 性和协调性于一身的训练,对我来说既有挑战又有

全国冠军凌海威表示,这种将协调、柔韧、速度、 爆发力相结合的功能性训练, 要把动作做标准还挺 累人。"高标准练完后身上的反应挺大,看似都是小 力量但实际比大力量训练还累些。以前队里训练大 力量的项目更多,这段时间以小力量和核心训练为 主,能感到自己有很大提高,特别是在核心方面。"男 队员吾热尼拜表示,体能训练是一个升级自己的好 机会。"因为我们的项目对体能要求很高,只有体能 跟上了才能更好地发挥技术。在这次集训中,我要尽 自己的最大努力完成训练计划和目标,争取最大限 度提高体能水平。"

本次体能训练营,国家摔跤队以体能训练为窗

口,让科学训练理念更深入人心。世锦赛冠军荣宁 宁表示,通过训练和学习,自己了解到数据对于运 动员的重要性。"每天佩戴心率表,就能得知怎样训 练、练到什么程度才能达到效果。每周会有几次问 卷调查,训练中老师们会及时询问和记录训练情 况。我们的训练气氛和环境非常好,所有的运动员、 教练和工作人员都能全心全意共同完成每天的任 务。"全国冠军龙佳表示,通过训练自己认识到用更 科学、更专业的方法练习体能可以有效提升训练效 率。"很清晰感受到自己在这项训练中需要调动哪 一块肌肉,能够主动调动身体的每一块肌肉来辅助 自己的技术。"营养学、恢复再生训练相关知识的学 习,产生了事半功倍的效果。"营养学让我学习到在 减重期间怎样合理搭配饮食、训练中何时补充能 量,如何做到营养均衡。恢复再生训练,让我学习了 自主拉伸的方法,通过滚泡沫轴充分放松肌肉,为 第二天的训练做好准备。" (下转第二版)

虚假失实报道举报电话:67144684 本报社址:北京体育馆路8号 邮政编码:100061 广告电话: 67144586 发行电话:67112818 电话中继线:67110066 每份零售价 1.10 元 中国青年报社印刷厂(北京市东城区海运仓胡同2号)