

原中国国家足球队队员韦海英: 让全民健身成为一种习惯

■ 本报记者 郭萃

“环岛海南健跑活动是一项非常有意义的全民健身运动,我作为土生土长的海南人,此次担任海口站的领跑者感到非常荣幸,希望能够通过这样的方式,力所能及地为海南体育事业贡献一份力量。”原中国国家足球队队员韦海英在接受本报记者采访时如是说。

“跑步是一项非常适宜的锻炼方式,它不仅能够强身健体,还能放松心情、缓解压力,只需一双运动鞋,一套运动服就能上路开跑,跑步可以说

是最便捷的运动项目,也是最受大众喜欢的运动方式之一。”在韦海英看来,全民健身运动正在海南蓬勃兴起,“每天晚上在万绿园或者滨江边都可以看到很多市民在跑步健身,有的还组建夜跑团一起跑步,各大广场前都有不少市民在跳广场舞。”

她认为,跑步等科学健康的生活方式应该大力推广,“放下手机,走出来,更多地积极参与到运动锻炼中去,这不仅对我们每一个人来说意义深远,还有助于挖掘一座城市的多方面资源,推动体育及其相关产业健康发展,进一步提升城市影

响力和城市活力。”

“此次全民健跑活动恰恰是对城市活力的一个很好体现。”韦海英说,“不同于马拉松的竞技性,健跑活动关键是让更多人参与进来,它有更强烈的趣味性,可以让大众享受运动带来的健康和快乐,这正是全民健身的初衷。希望更多人参与到运动中来,健康、快乐地生活,让全民健身成为一种习惯。”

除了跑步以外,全民运动的形式还有很多种,足球、篮球、排球、骑车、广场舞、散步等等。“近年来,海南大力推进健身设施建设,积极举办群众

性体育活动,发展群众体育组织,在全民健身的道路上走得愈发铿锵有力。”作为足球专业运动员,韦海英对海南校园足球发展感触颇深。“足球与跑步在一定程度上也是相辅相成的,跑步是足球训练的一个基础,对足球训练的帮助很大。”

韦海英说,现在海南的足球氛围比前几年要好很多,海南的地理环境也特别适合足球训练,尤其是冬天的气候更有优势。“现在海口很多的小学、中学都成立足球队,把越来越多的孩子吸引到足球运动中,把足球的氛围带起来了。”

“每天放学经常可以看到学生自己带着足球去球场踢球,看得出来他们非常喜欢这项体育运动。”韦海英说。展望海南青少年足球未来的发展,韦海英希望能够组建一支海南本土的男子或者女子足球队,代表海南去参加比赛,她也将利用自己的平台、经验,为海南足球培养后备力量。

她同时建议,海南全民健身需要更多的宣传推广,要让社区带动居民自发参与体育活动,例如组织广场舞比赛等,成绩不一定很重要,重在参与。

(本报海口4月20日讯)

多家网络平台全程直播 明星嘉宾前来助演

本报海口4月20日讯(记者郭萃)“奔跑海南”建省办经济特区30周年环岛全民健跑活动海口站即将开跑,记者获悉,活动当天将有腾讯新闻、网易新闻、优酷体育、爱奇艺体育等多家重点平台进行全程直播,此外,还将有啦啦操表演、明星歌舞表演等多项精彩活动。

据了解,此次直播邀请了国内知名赛事直播团队,直播平台众多,其中凤凰、网易、腾讯视频、爱奇艺、优酷、搜狐、中国体育、章鱼TV等直播平台点击率不低于300万人次。本次活动的直播团队曾参与世界轮滑锦标赛、广东省青少年传统体育学校锦标赛、广东省男子篮球锦标赛等赛事直播。本次活动直播覆盖范围之广、直播规模之大,在目前海南文体赛事直播规模中较为少见。在直播过程中,还将有记者在现场采访,活动全程有专业赛事直播解说员进行讲解。

此外,开幕式上除传统的跑前热身活动以外,还会有健身操表演、街舞花式篮球表演、啦啦操表演、明星歌舞表演等多项精彩活动。著名足球运动员、跑模将进行领跑。内地最具发展潜力的女子团体组合Cookie girls时尚天团将作为明星嘉宾前来助演。



两位年轻姑娘一起报名参赛。



参赛选手领取物资。

海口站参赛者需于22日7时30分之前进行安检 建议参赛者不要驾车前往现场

在比赛中如果身体出现不适反应一定要停下来

本报海口4月20日讯(记者郭萃)记者从“奔跑海南”海南建省办经济特区30周年环岛健跑活动主办方获悉,海口站比赛于4月22日开跑,参赛者需于当日早上7时30分之前携带参赛包、参赛装备及身份证到达世纪公园音乐广场,安检门于7时30分准时关闭。为了保证赛事的顺利进行,建议广大市民和参赛者尽量不要驾车前往现场。

据了解,比赛现场为参赛选手提供存包服务。存包上必须贴上与本人的参赛号码一致的小号布,存在起点存衣处,赛后凭号码布到原寄存处领取。贵重物品不要存放在包内,运动员可在比赛当日中午11时前,到指定存衣处领取个人存放物品,如超过领取时间没有领取的,组委会将按无人领取处理。

此次赛事根据竞技性与互动趣味性分为个人10公里、个人5公里、情侣

组5公里、亲子组3公里、方阵组3公里等5个组别。其中竞技性10公里组别采用名次奖励,男、女分别录取前10名,1-3名分别奖励3000元、2000元、1000元,4-10名奖励500元;全民健身互动趣味性组别采用抽奖奖励,比赛当天采取主持人现场随机抽取号码的形式获得相应现金奖励,总奖金金额10000元,抽取20次,每次500元。

个人10公里组每位选手佩戴组委会发放的合计时芯片的号码簿,通过统一的计时系统进行完赛计时,最终每个人的完赛里程都会累积进整体里程数中。组委会将对起点终点、计时检测点进行监控,同时携带两张及以上号码布及芯片参加比赛,携带非组委会发放的芯片参加比赛,不按规定的起跑顺序在非指定区域起跑、关门时间到后不停止比赛或退出比赛后又插入赛道、未沿规定路线跑完各项目全程、在终点未按规定要求重复

通过终点领取纪念品、未按规定携带自己的号码布通过终点、多人交替跑以接力方式完成比赛、不服从赛事工作人员指挥、私自伪造号码布及利用其他赛事号码布通过终点等行为的选手,视情节轻重给予取消参赛成绩。

主办方提醒参赛者,比赛前参赛选手一定要对身体进行全方位检查和评估,特别是心脏、血压常规检查,确认自己的身体状况适合参加参赛;身体素质不达标的朋友一定不要盲目参赛;在比赛过程中如果感到自己身体出现了不适反应,例如乏力、头晕、胸部持续发闷,或是意识到自己坚持不住了,一定要停下来,不要逞强;比赛结束后不要立即停下,要多走一走,做好缓冲及降温运动。

参赛者完成比赛后将会有奖牌、饮用水、香蕉、完赛毛巾等物资提供,所有选手都可现场排队免费在奖牌上刻字留念,获得一个专属于自己的奖牌。

文体新闻 | 综合

“万人竹竿舞”下周末海口举行

本报海口4月20日讯(记者尤梦瑜 实习生王娇)今天下午,记者从“庆祝海南建省办经济特区30周年万人竹竿舞表演活动”新闻发布会现场了解到,万人竹竿舞表演活动将于4月28日晚8时,在全新落成的海口五

源河文体中心体育场举行。据了解,此次活动主要以万人共跳竹竿舞的形式,以传统民族文化为特色和亮点,庆祝海南建省办经济特区30周年。届时,将有来自全省19个市县的艺术团(团)演员、海口市

36所大中学校的学生共12000人参加,他们组成600个方阵同时表演竹竿舞。表演现场,省内多个合唱团还将演唱海南民歌,展示海南传统文化魅力。

此次活动是纪念海南建省办经

济特区30周年系列重要庆祝活动之一,旨在充分挖掘海南传统竹竿舞的文化内涵,融合海南黎族苗族特色文化元素,为全省人民精心打造一场具有鲜明民族特色的文化盛宴。

活动组委会相关负责人表示,万人竹竿舞表演活动将让海南人民进一步凝聚力量,在展示传统文化魅力,彰显海南文化自信的同时,凸显海南人民加快建设美好新海南的决心与信心。

CBA 总决赛战报

辽宁 104:100 广厦

(总比分辽宁 3:0 领先)

海南省中学男子校园足球联赛琼海收兵 海南中学队夺冠

本报讯(记者王黎刚)经过7天的角逐,“硕克杯”2018年海南省中学生运动会足球赛暨中学男子校园足球联赛20日在琼海收兵。在决赛中,海南中学队在常规90分钟内和灵山中学队战成2:2,通过点球大战,海南中学队以3:2险胜对手夺冠。这是海南中学队第10次夺得本次比赛冠军。

本次比赛分为8个小组,A组为海口市1队、昌江队和五指山队,B组为海师附中队、白沙队和文昌队,C组为儋州队、琼海市1队、农垦中学队和东方市队,D组为国兴中学队、临高队、陵水队和定安队,E组为海南中学队、农垦实验中学队、农垦加来中学队,F组为三亚队、海口2队、琼中队和洋浦开发区队,G组为万宁队、屯昌队、海口市3队和澄迈队,H组为琼海市2队、海口市4队和乐东队。

比赛采用小组单循环和淘汰赛两种方式进行。在小组赛中,海南中学队分别以11:0和5:1大胜农垦加来中学队和农垦实验中学队,以小组头名身份进入了16强。在16强赛中,海南中学队4:0轻取临高中学队。在8强赛中,海南中学队遇到了三亚队的顽强抵抗。最终,海南中学队以3:2险胜对手进入了4强。在半决赛中,海南中学队在90分钟的时间内和琼海2队战成0:0。在点球大战中,海南中学队临危不乱以3:2险胜对手进入决赛。在本次比赛中,海南中学队在两次点球大战均能涉险过关,说明了该队球员能顶住压力,有一颗“大心脏”。

海南中学足球队这两年东山再起。去年,该队获得了2017年中学生足球赛冠军,今年3月,该队捧起2017-2018年全国青少年足球联赛高中男子组东南赛区冠军,晋级全国总决赛。本次比赛由海南省教育厅、海南省文体厅主办,海南省校园足球基金会、琼海市教育局等单位承办。

中国(保亭)首届少数民族广场舞大赛 (最终排名)

- 特等奖: 青海果洛藏族自治州久治县年保玉则艺术团
- 一等奖: 宁夏银川市老年大学艺术团、新疆哈密市哈密瓜广场舞队
- 二等奖: 云南代表队、海南保亭健身操舞协会舞团以及安徽淮北兰兰舞蹈团
- 三等奖: 贵州贵阳世纪城天舞舞蹈队等11支队伍



图为选手在中国(保亭)首届少数民族广场舞大赛上。本报记者 贾磊 摄

年保玉则艺术团获中国(保亭)首届少数民族广场舞大赛特等奖 团长孟卓:我们每天要苦练8小时

“中华民族一家亲·同心共筑中国梦”——2018年中国(保亭)首届少数民族广场舞大赛19日在保亭七仙广场落幕。经过激烈角逐,青海果洛藏族自治州久治县年保玉则艺术团获特等奖。该团团长孟卓赛后说:“这个特等奖是对我们每天8小时苦练的回报。”

年保玉则艺术团去年6月份成立,该团的队员全部都是藏族。虽然是支年轻的艺术团队,但他们进步也很快。去年,年保玉则艺术团

夺得了青海全民健身运动会广场舞特等奖,赢得了代表青海来海南参加中国(保亭)首届少数民族广场舞大赛的入场券。为了能在首届少数民族广场舞大赛上展示青海藏族广场舞队的风采,年保玉则艺术团每天训练8个小时,坚持了好几个月。孟卓说:“我们参赛的节目是《雪域欢歌》,这是藏族最流行的一种民间舞蹈,它将锅庄舞和广场舞融合在一起,既有藏族特色,也有健身操的韵味。”在4分30秒的表演过程中,

年保玉则艺术团赢得保亭观众的阵阵掌声。

首次来海南参赛便赢得特等奖,孟卓赛后直言没想到。他说,他们果洛藏族自治州久治县海拔5000多米,我们的队员年轻人居多,都是第一次来海南。赛前两天抵达保亭后,保亭的空气太清新了,队员们在海拔高的地方呆久了,来到保亭感觉有些“醉氧”。夺冠后,为了犒劳大家,孟卓决定退掉机票,带领队员们去三亚玩一玩。他说:“这些孩子们都没见

过大海,这次去三亚能满足他们的心愿了。”他说。

中国(保亭)首届少数民族广场舞大赛是一项全新的比赛,对此,孟卓说,这项比赛既保留了原汁原味的地域性和民族特性,又创新了广场舞的动作,希望这项比赛明年还能举办下去。“最好还能在海南保亭举行,保亭主办这次比赛很用心,组织接待工作做得很不错。”

本报记者 王黎刚 (本报保城4月20日电)