盘活金边银角 创造健身新空间

废旧印染厂变身市民健身中心

在杨浦滨江之畔，有一个眺望复兴岛、仰望中环的市民健身中心？没错！位于军工路的原上海第二印染厂已摇身一变，成为了上海首个在园区里诞生的市民健身中心。立足园区，服务社区，兼顾校区，具有杨浦“三区联动”特色的定海路街道市民健身中心呼之欲出。

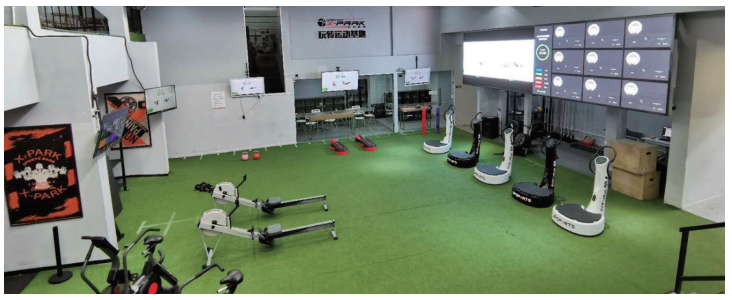
本版撰稿 本报记者 丁荣

民营企业家投入2000万 “工业绣带”孕育运动基地

2015年，创业者、同时也是体育爱好者的杭敏因一次偶然的机会来到了位于军工路的上海第二印染厂原址。看到大面积的厂房空间，以及周边居民区和校区，杭敏一下子就有了在这里改建体育场馆的想法。“当时就想把废弃的厂房利用起来，用好城市的‘边角’来打造一个市民的运动空间。”于是杭敏投资2000万，把工业厂房改造为了体育场地，占地面积一万平方米，通过地面与屋顶空间的综合利用，可以开展足球、篮球、羽毛球、滑板、跑步、游泳等20多个运动项目，同时还配备了专业的科学健身指导服务。杭敏给这片场地起了一个洋气的名字：X-PARK玩转运动基地，寓意所有爱好体育的市民都能在这里找到运动快乐。

为了帮助体育爱好者更好地运动，X-PARK玩转运动基地成立了运动评估康复中心，专门针对普通人群盲目运动导致运动损伤的问题进行运动功能评估。中心自主研发了青少年和成人培训体系，该体系综合了国内众多相关运动领域专家和专业研究相关运动项目教学的教授的多年经验，同时结合了美国、英国、法国、日本等国家的训练学、体技能及人体科学等专业的专家对于青少年和成人的运动理论，设计出独特且专业的培训教学课程，融入了姿态矫正、体技能培训、感觉统合能力、综合运动类、身体健康、心理健康及社会适应性训练等先进的理论和方式。

该场馆还自主研发了一套“XPARK玩转运动”管理服务平台，以SPORTS BASE的物理空间为核心载体，以运动表现、运动学院、数据运营技术、赛事活动为内容的“1+4”商业模式。该系统以品牌连锁体育馆实体为基础，多运动场景及服务性业态组合构建合作分润商业关系的集成性协同系统软件。这片位于上海杨浦区的X-PARK运动基地，已经成为当地一个新的体育运动“打卡胜地”。



6元亲民价服务市民健身

“康养+体育”促进社区健康

由于该场馆位于中心城区，周边社区居民众多，受益人群广泛，为积极响应“体育运动全民化”、“体育健身生活化”、“体育设施便利化”、“体育锻炼科学化”、“体育服务智能化”等要求，完善群众身边的体育健身组织、建设群众身边的体育健身设施、加强群众身边的体育健身指导，杭敏认为X-PARK玩转运动基地应当服务各类人群，既要为市民健身提供场地服务，更有为企业提供体育活动定制，同时还能为学校提供特色专业的体育课程等服务。

在共同的理念下，杨浦区体育局、定海街道与X-PARK玩转运动基地三方一拍即可，合作挂牌“定海路街道市民健身中心”，向社区开放约3000平方米的公益场地，市民可在周一至周五7:00-16:00、周六7:00-13:00、周日7:00-12:00以优惠价格参与到体育锻炼中。场馆全年向市民公益开放，每周累计开放56个小时。

据场馆方介绍，公益开放的场地内有健身区、球类区、休息区三个区域，有一系列健身器材为市民提供全方位服务。其中，健身区的收费仅6元/次，低于市场价格。值得一提的是，场馆还提供免费的体测评估服务，帮助社区建立定海街道体测档案库；采用“互联网+”的科技化管理模式，通过“小程序”实现在线预约；在云端健身视频分享视频教学，实现线上互动，通过“康养+体育”、“互联网+体育”的模式创新，帮助社区市民更高质量地健身。据悉，定海路街道市民健身中心预计在6月上旬正式挂牌开放。

X-PARK玩转运动——定海市民健身中心利用旧厂房等闲置场地改建体育设施，较好地缓解了周边市民运动健身场地缺乏的状况，也成为上海全民健身蓬勃发展的一个缩影。近年来，上海在黄浦江、苏州河两岸贯通开放过程中，同步建设了漫步道、跑步道、骑行道等体育设施。同时，通过“体绿结合”在公园绿地中建设体育设施，有效拓展了城市的体育活动空间。由于中心城区面临土地面积有限，人口密度大，发展空间狭小等问题，导致了人均体育场地面积不足，体育场地供需矛盾依然较为突出。因此，进一步加强资源整合，充分利用城市疏解腾退空间、老旧厂房等“金角银边”，建设嵌入式体育设施，打造以人为本、亲民便民、形式多样的“15分钟健身圈”成为了一种新趋势。

教练变身导播、剪辑、主播……

疫情倒逼体育协会转型线上

受新冠肺炎疫情影响，全国体育赛事都按下了“暂停键”。然而，疫情防控与运动增强免疫力双重需要，在疫情“倒逼”下，上海的单项体育协会纷纷主动转型，开始举办一些全民健身的网络赛事，让广大市民足不出户即可参加体育赛事活动，向社会传递积极向上的生活态度和乐观精神，聚集起体育抗疫的强大正能量。

线上赛出线下比赛效果

飞镖运动项目拥有可线上比赛的先天条件和易于网络直播的优势。在各级体育部门的关心支持下，上海市飞镖运动协会从2月底开始就把比赛从线下转为线上，通过举办“SDA居家飞镖线上巡回赛”，积极倡导居家锻炼，普及推广飞镖知识，满足了市民飞镖爱好者的居家健身需求。截至目前，“SDA居家飞镖线上巡回赛”已经举办了100余场比赛。

作为市民参赛者来说，“SDA居家飞镖线上巡回赛”的参赛门槛很低，只要家中有飞镖盘和飞镖，再加上固定的手机直播和麦克风，进入平台就可以参赛。选手只要在手机上下载一款常用的视频会议软件，就可以进入上海市飞镖协会的赛事直播平台参赛。在比赛开始前，参赛者固定住手机摄像头，再连接一个麦克风，就可以在镜头前比赛，同时还能看到对手同样在镜头前的表现。每一回合比赛结束后，双方选手在镜头前报靶数，并拔取飞镖，裁判员在线通过镜头进行裁判，并判定比赛的胜负。

“SDA居家飞镖线上巡回赛”举办三个多月来，参赛效果在不断升级，从一开始没有音效，到如今比赛过程中既有掌声，还有飞镖比赛所特有的爆屏等音效。在主办方的安排下，每场比赛都有线上直播及赛后的采访，这也让参赛选手居家通过视频网络比赛同样有和线下比赛一样的对抗性、紧张和刺激感。对于青少年参赛选手来说，每场比赛结束后在直播镜头前的赛后采访，也成为了语言表达和正确面对输赢的锻炼，深受家长欢迎。

教练被“逼”成转播师

比赛的顺利举行，考验着台前幕后赛事执行团队的各种工作。为了更好地呈现比赛的流畅性，上海市飞镖协运动协会的工作人员不断摸索创新，运用网络高科技结合飞镖运动特色，把在线赛事直播从最初的画面粗糙，升级到现在的画面直播质量堪比专业级。这也活生生把以协会副秘书长林杰为代表的上海市飞镖运动协会教练团队“逼”成了转播师、编辑师、剪辑师。比赛结束后，他们要把视频剪辑出来发布在协会的视频号上。然后，他们还要把比赛的成绩数据打包上传给国际飞镖联合会，这样一来，上海飞镖选手每周都可以看到自己的国际排名，更有参与感。

当各项工作都忙完时，时间已经到了次日凌晨二三点，这个时候林杰和团队成员们才能下班。虽然每天都忙到凌晨，但协会的工作得到了所有参赛者的一致好评。“因为热爱，所以喜欢！这么多家长、孩子都支持你，就不会太计较个人的得失。”林杰觉得有了大家的肯定，个人所有的付出都是值得的。林杰曾把网络比赛视频发给国际飞镖联合会竞赛部的负责人，得到了对方的高度评价。

主动求变，转型线上赛事化为危机，让上海市飞镖协会走在了全国前列，并得到了国际认可。下一步，上海市飞镖运动协会将和国际飞镖联合会携手，共同进行在线比赛，让上海的飞镖选手通过互联网平台与国际高手在线角逐。