



社会体育指导员助力乡村振兴

上海培养科学健身“巾帼力量”

本报记者 丁荣

10月19日至20日,2024年上海市万村女性社会体育指导员培训在上海体育大学图文信息楼报告厅圆满举行,来自本市九个涉农区的87个村以及部分上海市农业广播电视学校的女性学员参加培训。

此次培训由上海市体育局、上海市农业农村委员会、上海市妇女联合会联合主办,上海市社区体育协会和上海玖幸体育文化有限公司共同承办,培训面向常住或志愿服务于行政村的65周岁以下农村女性,旨在通过高质量的培训,培养一批高素质的女性社会体育指导员,充分发挥她们在全民健身服务体系中的积极作用。

在主办方的精心组织下,参与本次培训的学员都是来自农村基层的骨干力量,包括村妇联执委、巾帼志愿者以及女性典型代表,她们热心投入全民健身公益服务,肩负着推广全民健身、带动更多村民投身体育锻炼的重要责任。主办方希望通过此次培训,让学员们将学到的知识和技能带回乡镇,让更多的农村家庭能够感受到体育锻炼的乐趣与魅力,体验健康的生活方式。

本次培训课程涵盖了指导员职责、运动促进健康、急救培训等多个方面,内容丰富、实用性强。为了确保培训质量,主办方邀请了来自学界和业界的大咖担任授课老师。上海市体育局原党委副书记、副局长、正局级巡视员陈一平为学员们带来了《体育文化与体育舞蹈》的精彩讲座;上海体育大学竞技运动学院党委书记、院长王红英围绕《社会体育指导员职责与女性优势》进行了深入浅出的讲解;医学技术硕士、复旦大学附属华山医院运



2024年上海市万村女性社会体育指导员培训班学员

动医学科运动康复师常琳为学员们讲授了《运动处方的定义与应用》,帮助大家更好地了解运动与健康的关系。

此外,还有多位国家级社会体育指导员和世界冠军亲临现场授课,如上海体育大学硕士研究生导师、健美操世界冠军杨乔博,她为大家带来了《舞蹈排舞技能指导》;上海体育大学体育教育学院副教授陆莉萍为大家讲解了《舞蹈集体编排技能培训》;上海体育大学武术学院段位与会员办公室主任、世界太极拳冠军朱宏燕通过《世界冠军分享与体育精神》一课,激励学员们不断追求卓越,勇于挑战自我。

在急救培训方面,美国心脏协会

(AHA)急救导师、上海市红十字会导师唐庆庆为学员们进行了《急救课程理论培训和实操演练》的授课,通过生动的案例和实操演练,让大家掌握了基本的急救知识和技能,提高了应对突发事件的能力。

据悉,“万村女性社会体育指导员培训计划”是国家体育总局、农业农村部以及全国妇联于2023年联合启动的重要项目。上海市体育局、上海市农业农村委员会、上海市妇女联合会积极响应,于去年联合印发了上海万村女性社会体育指导员培训计划,计划利用三年时间,在全市涉农区不少于36个行政村内开展社会体育指导员培训。去年,该计划已经取得了显

著成效,更多女性社会体育指导员加入到农村体育服务中来,为推动全民健身活动的普及和发展做出了积极贡献。

今年,上海市体育局继续推动“万村女性社会体育指导员培训计划”的实施,为乡村振兴注入全民健身志愿服务的力量。通过此次培训,学员们不仅提升了自己的专业素养和实践能力,还增强了服务意识和责任感。她们纷纷表示,将把学到的知识和技能应用到实际工作中去,带动更多优秀的农村女性参与全民健身,提升农村地区百姓的体质健康与生活幸福感,为乡村振兴贡献自己的力量。

冠军榜样助力普及 “国球三进”引领社区乒乓热情

10月19日,“国球行龙运 爱乒才会赢”2024年上海市“国球三进”系列争霸赛暨上海市“国球进社区”静安区争霸赛在彭浦新村社区市民健身中心举行。

“国球三进”活动旨在推动乒乓球运动在社区的普及与发展,不断完善社区、公园、园区的健身服务功能,构建社区“15分钟健身圈”。此前,“国球三进”活动曾走入了青浦、松江等多个区的社区,在上海港汇恒隆广场,活动还来到了商圈,通过两张国乒选手亲笔签名的冠军球台,主办方希望将国球精神与运动乐趣带到更多人的身边,促进全民健身与奥运精神的深度融合。这次“国球三进”活动走进静安区的彭浦新村街道,同样吸引了不少乒乓球爱好者的参与。

长宁乒乓塞尼泊尔选手获季军 看国乒40年 是许昕粉丝

10月19日,上海市“国球三进”系列争霸赛暨上海市“国球进社区”长宁区争霸赛在延安中学体育中心圆满落幕。本次比赛吸引了来自长宁区八个街道的70名乒乓球爱好者参赛。

经过激烈角逐,新泾镇代表队凭借出色的发挥和默契的配合,成功夺得本次争霸赛的冠军,天山路街道代表队获得亚军,而周家桥街道代表队则凭借外籍选手阿曼的出色表现,收获了季军的好成绩。

阿曼,现年58岁,是来自周家桥街道大家源居委会的一位尼泊尔籍选手。他从11岁开始接触乒乓球,至今已有40多年的球龄。在乒乓球的道路上,阿曼经历了从横拍到直拍的转变,这一改变源于他对中国乒乓球队比赛的热爱和模仿。来到上海学习、工作后,每周阿曼都会前往居委会乒乓球室打球五六次,乒乓球已成为他生活中不可或缺的一部分。在谈到中国乒乓球运动员时,阿曼表示他非常喜欢马龙、樊振东等优秀选手,但最让他钦佩的还是直拍选手许昕。

不设报名费 认领公益心愿 浦东康桥这场跑团赛为爱接力

10月13日,2024年首届全国精英跑团公益邀请赛在上海市浦东新区康桥镇汤巷体育公园顺利举行。此次赛事吸引了来自全国30个省、直辖市、自治区和特区的300余名跑步爱好者,他们齐聚一堂,共同参与了全马和半马的团体接力赛,用脚步传递爱心与希望。

本次赛事的入场资格并非传统的报名费用,而是要求每个参赛跑团完成一个公益心愿。活动现场,爱心人士纷纷伸出援手,共同为残疾人士实现心愿。最终,玖幸体育认领了全部的剩余心愿,确保每一份爱心都不落空。

除了心愿援助外,本次赛事还设置了“闲置捐赠&爱心称重”环节,选手们将自己闲置的衣物捐赠出来,为偏远地区的孩子们送去温暖。最终,共捐赠衣物1238件,跑鞋54双。爵门战队跑团以76.7千克的总捐赠重量,荣获“最佳公益跑团”称号。

“爱宠+运动”一起挑战当勇士

本报记者 章丽倩

宠物是许多人生活中的一部分,而由此衍生出来的“宠物友好”“宠物经济”也在近些年里越发走入大众视野。那么,如果说“爱宠+运动”的话,你会想到什么呢,是在宠物友好的公园绿地里常会见到的人宠同行吗?还有没有更嗨、更节日氛围一点的选项呢?在刚刚过去的这个周末,来自申城和全国各地的600余对人犬组合,他们就在狗巴迪勇士赛上海站的舞台上,好好体验了一回“超级放飞”的感觉。

泥潭、水坑、高墙、矮网、隧道、高坡、沙袋、独木桥……对部分参赛者和他们的爱犬来说,这样有挑战的大阵仗,还真是有生以来的第一回呢。有别于传统的宠物赛事和人宠互动活动,该项赛事更强调“伙伴”概念,所有比赛中的关卡都以一人一犬共同挑战的方式进行。“以前我有过几次在上海和其他城市参加斯巴达赛的经验,当时就在想,如果家里的狗狗也能跟着我一起来完成挑战就更棒了。这回终于有了适合的机会。”这回,市民杜嘉杰就带着自家16公斤重、日常总以

活泼性格示人的海豹色边牧,参加了中型犬组的酷犬赛项目。之所以讲得这么细节,那是因为——人犬同挑战,细分才能更安全、更尽兴。

这项赛事虽然自带“挑战”标签,但实际上也在尽可能地降低门槛,方便更多身体条件、运动基础不一的人犬搭档们前来参与。从距离来说,参赛者既可以与爱犬一道参加包含六个障碍的两公里萌宠赛,也可以报名需要挑战10个障碍的五公里酷犬赛。另外,在两个距离长度上,根据犬主人的性别、犬只的肩高和体重,还有进一步分组。

专程从深圳赶来上海参赛的“锤哥”,他表示自己平日里的一大困扰就是无法满足“毛孩子”的户外需求。“平时虽然有带它出门的固定时间,但对大型犬来说,运动量还远远不够。作为城市养犬者,这样的狗巴迪赛真是一个难得的可以让‘毛孩子’自由撒欢儿的活动场合。”

相较于近些年在国内颇有人气的斯巴达类型的赛事,狗巴迪勇士赛的资历还是稍浅一些,它于2021年被推出,目前已在北京、上海、深圳等城市举办过分站赛。



狗巴迪勇士赛上海站