

2024年上海市全民健身600指数发布 过半市民经常锻炼

■ 跑步是市民最喜欢的健身运动之一
本文图片 记者 李铭坤 摄



文体社会

市民朋友,你是否经常参与体育锻炼?昨天下午,2024年上海市全民健身600指数发布,统计数据显示,2024年上海市经常参加体育锻炼的人数比例达50.7%,比例持续上升。运动健身,已经成为越来越多市民生活中重要的组成部分。

目的更多元

在很多人的传统印象里,参与体育锻炼的目的只是强身健体,不过伴随时代发展,运动健身给市民带来的益处早已不止于此。本次公布的报告显示,经常参加体育锻炼的市民,除了期待通过运动改善体质外,还希望减轻压力、增加社交。

如今,商务楼宇周边和高架桥下等区域出现了越来越多的健身场地,这给白领和居民提供了更加便利的健身选择。相约去打场篮球或是羽毛球,已经成为越来越多公司职员下班后的首选。“有时候是公司组织,不过大多数时候就是我们自己在群里喊一声,大家也都愿意来。”在中山北路附近上班的小罗,每周会抽两个工作日的下班时间,去附近的羽毛球馆运动一下,“做财务的,天天和数字打交道,难免头昏眼花,去运动一下,适当放松还能认识很多志同道合的

球友,一举多得。”

除了羽毛球,跑步和健步走也是市民喜欢的健身运动。在徐家汇体育公园,只要天公作美,每天都会有不少市民来此活动筋骨。可别以为健步走是中老年朋友的“专长”,现如今,越来越多年轻人成为这一运动的爱好者,还有不少一家三口齐上阵。得益于越发便捷的场地预订和越来越多社区健身苑点完成翻新,大多数申城市民在家门口即可享受运动带来的快乐,城市的活力和潜力,也在球场上的一次次挥拍,步道上的一步步前进中,被进一步激发出来。

舞台更广阔

参与运动健身的市民越来越多,供运动爱好者一展身手的舞台也如雨后天晴般涌现,城市业余联赛、市民运动会等赛事以及各具特色的社区运动会,正一同勾画出一幅申城全民健身的热闹图景。

2024年上海市全民健身600指数报告显示,2024年,本市共牵头举办各类赛事超过20000场,约1134万人次参与其中。比

赛和表演项目中既有足篮排、乒羽网等备受喜爱的热门项目,也包含九子、龙舟、木兰拳等展现传统体育魅力的单项,更有电竞、霹雳舞、交谊舞等新兴运动,为市民提供了更多选择。在许多比赛场内,上到七八十岁的大爷大妈,下到五六岁的孩子,都能找到属于自己的舞台,感受到各自的快乐。

在搭建更多舞台和平台的同时,申城在运动健康、体质监测及伤病防护等体现“软实力”的方面,也取得显著提升。越来越多的专家坐镇现场,为市民开出量身定制的“运动处方”,社会体育指导员、长者运动之家、体质监测指导中心等具备专业素养的人员和机构,正越来越多地出现在健身的市民身边,筑起一道特别的防护网,也为更多运动爱好者扫除后顾之忧。

生命在于运动,当越来越多申城市民在闲暇时走向运动场、社区健身苑点和体质监测指导中心,这座城市自然会更具动感、活力与魅力。

本报记者 陆玮鑫

首度晋级世界杯 佛得角是何方神圣

这时这位身披申花9号战袍的前锋,便是佛得角的国脚。那一年,他在多数时间替补上阵的情况下,为球队打入9个进球,看起来或许并不算很多,但若是考虑到登场时间,佛得角前锋的进球效率,应该比不少国内球员和一些外援都要高。

达迪交出的成绩单,算得上佛得角球员的“典型”,他们或许并不被大多数国内球迷所关注,但实力着实不差。目前,有许多佛得角球员在葡萄牙和西班牙的各级别联赛中效力,习惯快节奏对抗,个中翘楚甚至能登上欧洲杯和欧冠赛场,经历顶级联赛的锻炼和洗礼。

除了本土球员的迅速进步,“外来者”的帮助也成为佛得角足球“起飞”的重要因素。在这支直通世界杯的佛得角国家队里,有不少“费尔南多”“塞梅多”以及达迪的姓氏“爱德华多”,这些葡语系中的“大姓”诉说着一个事实:不少代表佛得角出战的球员,是从葡萄牙转籍而来的。事

实上,许多如今驰名中外的葡萄牙球星,也与佛得角有着千丝万缕的联系:C罗的祖母是佛得角人,纳尼出生在佛得角、塞梅多也有佛得角血统……毫不夸张地说,佛得角国家队算得上葡萄牙队在非洲的“分队”。这样看来,佛得角晋级世界杯,其实也算不上太大的冷门。

重视青训、提倡留洋、用好归化,佛得角国家队首度晋级世界杯决赛圈的秘诀,其实也不算复杂,达迪在申花效力时就曾透露过:“我的祖国虽然面积不大,但那里的人很热爱足球,有很多孩子在踢球,这是球队进步的基础。”在中国男足实现“走向世界”梦想的2001年,佛得角首次组队参加世预赛,结果早早出局。24年后,走上正确道路的佛得角,成了世界杯扩军的受益者,看着球员教练疯狂庆祝,球迷开心享受特别假期,中国足球,是否该有所感悟呢?

本报记者 陆玮鑫



文体人物

第三届衢州烂柯杯世界围棋公开赛决赛昨天下午在衢州收官,三番棋决胜局中,党毅飞九段(见下图)执黑中盘取胜韩国申真谔九段,从而以2比1的总比分战胜后者,捧起冠军奖杯和180万元奖金。这也是党毅飞时隔8年的第二座世界冠军。在世界大赛决赛中击败申真谔夺冠,党毅飞为中国棋手带来了更多信心。

本届衢州烂柯杯,中国棋手整体发挥出色,16强中占据14席,8强产生后,中国棋手赢得7席,形成围攻申真谔之势。不过随后的1/4决赛和半决赛,柁嘉熹九段和范胤八段先后不敌申真谔,目送后者连续三届打入决赛,并创造跨届10连胜。“抗申”重任落到首次打入衢州烂柯杯决赛的党毅飞肩上。

这是党毅飞个人参加的第五项世界大赛决赛。他与申真谔此前14次对决,5胜9负处于下风,近期四连败。展望决赛,党毅飞表示对手非常强大,但会尽力下出自己的风格,“拼出一些机会,拼尽全力。”党毅飞没有食言。三番棋首局较量,他执黑以屠龙之势中盘取胜,让申真谔丢了本届大赛的第一盘棋。

次局对决,两人经历一盘鏖战,最终申真谔执黑顽强地以1又3/4子胜出,将总比分扳为1比1。

昨天的决胜局,党毅飞再度猜到黑棋,这盘棋他吸取此前经验,在用时上不给申真谔优势,并在跌宕起伏的局面中抓住机会赢得胜势,最终执黑中盘再胜申真谔,以2比1的总比分击败强敌,首次捧起衢州烂柯杯冠军。

这是31岁的党毅飞继2017年第21届LG杯后,时隔8年再次夺下世界大赛冠军。在00后的丁浩、王星昊开始收割世界冠军之际,作为95前的棋手还能冲上世界之巅,党毅飞非常不易。而且他在决赛中力擒韩国第一人申真谔的表现,为中国棋手增添了更多信心。

棋界有个说法——年过三十冠军难求,但党毅飞用自己的坚韧和努力向大家证明,只要一直保持对围棋的热爱,一直努力奋斗,照样可以拿世界冠军。

他自己感悟:“只要能专注在棋上,保持一定的训练量,其实(我)这个年纪还不算很大。因为年纪大了可能会在一些事情上分心,尽量将它避免。我觉得自己的围棋运动生涯还长得很。”

颁奖仪式上,中国围棋协会主席常昊特别祝贺党毅飞:“他这个冠军含金量非常高,在决赛中战胜目前世界第一的申真谔。同时,年过30岁还能夺冠,这是十年来的第一个。上一个年过30岁夺冠的是古力,再往前算的话应该就是我了。党毅飞此次夺冠,不仅是收获了一个冠军,而且是给所有的棋手尤其是年轻棋手,传递了一种精神力量,一种奋斗的力量。”

本报记者 金雷

党毅飞击败申真谔首捧衢州烂柯杯冠军

年过三十冠军难求?没有的事!



■ 桨板等新兴运动渐渐走红



■ 佛得角队队长高举世界杯晋级门票

刚刚过去的这个国际比赛周期,除了欧美地区的世预赛和日韩两国的热身赛,“佛得角晋级世界杯”也成为网络上的热门词条,国土面积仅为上海面积的2/3、世界杯历史上面积最小的参赛国等头衔,让这个并不热门的非洲国家一跃成为焦点。励志和逆袭的故事人人爱看,佛得角首度挺进世界杯决赛圈也确实了不起的成就,但若是稍微分析一下,就会发现这个国家的足球水平其实并不低。

资深的申花球迷可能还记得,在2013年那个负分起步的赛季,巴蒂斯塔执教的球队里,有一位来自佛得角的前锋爱德华多,球迷更喜欢称呼他为“达迪”,彼

