

“上海足球闲话”球迷论坛召开

足坛名宿关注沪上足球发展

作为上海足球的名片、国产教练的代表,成耀东和朱炯都应邀参与了2019年上海城市业余联赛上海市民足球节闭幕式暨明星足球挑战赛,对于如何进一步营造沪上足球氛围、推广足球运动,他们提出了自己的看法。

专题撰稿 本报记者 徐杨一凡

成耀东——

市民足球节意义深远 推广足球重在提质量

“这是整个上海市民的足球节,你说这意义得有多大?”成耀东感慨道,这些年来他明显感受到随着生活水平的提高,老百姓对参与体育健身的热情也日益增长,“足球本身就是一个很接地气的运动项目,是世界第一大运动,也是深受老百姓喜欢的项目,所以市民足球节这个活动是有相当深远意义的。”

今年不是成耀东第一次亲临上海城市业余联赛上海市民足球节闭幕式暨明星足球挑战赛,在去年的活动中,他作为主教练带领一支由知名球星组成的队伍与市民们进行了一场精彩对决。这一回,成耀东作为嘉宾来到白洋淀青少年足球精英培训基地参加了活动,“我觉得今年的市民足球节比起前两年的有了一些改进,增加了不少趣味性很强又非常考验脚法的项目,比方说素人和明星球员合作完成的射门游戏的技术含量

就很高。”在成耀东看来,本次活动中的足球明星挑战赛将以往市民队对抗明星队的形式升级为两个阵营联合组队、并肩作战,是一项值得称道的改变,“把一些专业运动员融入到每支市民队伍中去,我觉得是非常好的创意。”

成耀东表示,他希望未来能举办更多类似的活动,为沪上市民打造更多享受足球的平台,进一步将海派足球文化发扬光大,“当然,足球这个运动不是靠一天两天,靠一个两个活动就能得到进一步推广和普及的,我们应该再深入下去一点,比如进入到社区和每个阶层,毕竟足球本身就是各行各业的所有人都能来参加的,因此我们的推广形式和方式还能更广泛一些。”

谈及目前上海的足球氛围,成耀东用了“越来越好”四个字评价,“如今新媒体的传播速度和力度不可估量,



足坛名宿就“上海足球定位和未来优劣势”等议题展开了头脑风暴

本报记者 陈嘉明 摄

广大球迷和市民朋友都能第一时间接触到世界上最先进、最优质的足球相关信息,他们能在最短的时间内深入了解职业足球的氛围、欣赏到该项目中最顶尖的内容,这无论对于他们自己参与足球,还是我们推广足球运动的意义是很大的。”

据成耀东介绍,足球运动在各年龄段市民中的普及还牵涉到诸如场地、裁判等一些更深层次的要求,同时比较正规的训练和技术也不可或缺,“想要市民和球迷参与进来,我们需要先提升内容质量,让他们充分感受到足球的魅力。”

最后,成耀东还表示,在业余层面打造更科学、规范的足球赛事也有利于竞技足球的发展,“球迷朋友通过自己的亲身参与,能更清晰地读懂专业足球的一些基本诉求,从而更加理解职业球员在场上的表现。”

朱炯——

扩张足球人口需要双轨制

在明星挑战赛开始前,朱炯参与了今年活动的另一个重头戏,“上海足球闲话”球迷论坛。论坛上,有位家长向他提出了自己的困惑:孩子踢球踢到了12岁却始终没有展现出太突出的天赋,要是再继续踢下去,该去哪里踢?对此,朱炯表示了理解,“不是每个小孩都能成为职业球员,真正能踢到最后的属于凤毛麟角。如果想要深入发展足球文化,吸引更多人从事足球运动,需要有更多类似市民足球节这样的舞台。”用朱炯的话来说,“这样的活动是不嫌多的。”

对于如今上海小囡踢球的环境,朱炯有着深刻的体会,“现在的整体环境遇到了一个瓶颈,在小学阶段,踢球的小孩其实很多的,但一到面临升学的时候,大多数家长就不愿意小孩去踢球了,过重的学业压力就影响了他

们踢球的时间和热情。”朱炯承认,想要改变家长们的“从事太多体育运动会影响孩子学习”的观念是最难的事情,“所以最重要的,是希望踢球的孩子的学习能得到保证,同时也给他们提供更多的出路,比如到了年龄没能进入职业俱乐部梯队的孩子还能进大学踢大学联赛或是企业联赛,那么就相当于有了双轨制的发展模式,这样才会有更多的家长愿意小孩去踢球。”

在朱炯看来,市民足球节给广大球迷和市民提供了一个重在参与、无关胜负的舞台,让普通人也能在具有专业保障的平台上施展拳脚,而未来,他希望能有更多类似的活动展开,遍及各种不同的类型和级别的比赛,“只有吸引更多的人来参与这些比赛,才可能打造更好的足球文化,带动上海的业余足球氛围走向新高潮。”

马拉松成绩上不去?也许是体质“作祟”

每年10月下旬到11月,都是国内各类路跑赛事扎堆的时节,也是不少跑者对自己一年训练成果进行总结的时候。练得勤快,成绩却不如预期?除了“训练方法有待改进”这条常规建议外,如今专家还指出了另一种可能——也许是你的体质在“作祟”。

本版撰稿 本报记者 章丽倩



在红红火火的全民健身活动中,路跑人口的增幅在各运动项目中最为醒目。从5公里开始练习,然后是10公里、半程马拉松,最后跻身到全程马拉松的选手阵容中——这是许多跑者都曾经历或正在经历的一条升级路。不过如今看来,这份“约定俗成”还需有更多科学手段去验证,辅助才好。

马拉松成绩上不去,问题未必出在训练方法上,还有一种可能性——42.195公里的漫长挑战,也许不是最适合你体质的那道菜。

上海体育学院的陆大江教授,他对马拉松运动已有多年的研究基础。在他看来,全程马拉松并不是四个10公里跑的简单叠加,还涉及到更多体质的奥秘。“生活中我们看到,路跑爱好者经常是5公里成绩练上去后,就练10公里、半程马拉松,然后再加码到全程

马拉松。这看似是循序渐进,但如果他的身体只能较好地负荷到半程马拉松,那非要再上一层的话,成绩不理想也就不稀奇了。”这就是为什么,有些人在半程马拉松中能跑出好成绩的人,到了全程马拉松的赛场上却可能陷入瓶颈的原因。术业有专攻,不同体质情况的人,想要跑出个人最好的状态,还是得更有的放矢。不然的话,苦练可能也只是“傻练”。

实际上,成绩快慢倒还在其次,陆大江教授更想要提醒广大跑友的是另一件事:如果不顾个人体质差异,一味苦练上难度,反而可能对健康造成威胁。“在把身体逼向极限的运动状态下,人的心肺功能会受到尤其大的考验,如果出现意外情况又没能急救回来的话,是存在生命危险的。所以这是个需要严肃对待的问题。”

动态体检正兴起 “全副武装”查隐患

那么,怎样才能知道自己的体质是否适合跑全程马拉松呢?传统的体检能起到一定作用,但就今天的眼光来看,若想要更以策万全,那就还得用上一些新的技术手段——心肺功能运动试验(CPET)就是动态体检中的代表。

据了解,即便在上海,目前能提供正规心肺功能运动试验的机构也就十多家,而且无一例外,它们都是沪上正规的大医院。近日,一个以“心脏康复及运动心肺功能风险筛查”为主题的学习班在上海远大心胸医院内进行。上海体育学院的陆大江教授和沪上多位该领域的专家,就以讲课嘉宾的身份,为医护人员和来自社会各界的热心人士“充电”。

“只有正规医院才能进行这项试验。为什么呢?因为要充分模拟马拉松比赛中那种把身体逼向极限的状态,既然对强度有要求,那就存在风险。我们要保证,如果在试验中受测者出现了一些身体不适,能马上得到专业救护。这个条件,只有医院才能达到。”陆

大江介绍,目前的心肺功能运动试验既能在可调节速度与坡度的跑步机上进行,也可以结合单车机进行,另外就是会给受测者用上呼吸面罩、气体采样管、十二导心电图、电子血压计、氧饱仪等,以便全方位采集到受测者的各项心肺指数。

“全副武装”大阵仗,为的就是科学采样,科学分析。“无论一名跑者主观上多么想跑步,但如果心脏不答应的话,那都是存在隐患的,甚至是危险的。通过这样的动态体检,可以把很多藏在表面下的问题,提前查出来,以便更好地科学健身。不管跑马还是别的运动项目,最重要的一个前提,还是保障健康。”

说了这么多,还有个问题可能大家都会关心,那就是这样的心肺功能运动试验,收费会有多高呢?据记者了解,就与传统体检一样,这类动态体检也是根据受测者的需求,可以搭配出不同的检测套餐,最低入门在300元出头,而若想要较为全面地检测一番的话,那收费就会在千元左右。

■ 短讯

上海城市业余联赛 射箭公开赛举行

11月23日,2019年上海城市业余联赛“木芯堂杯”上海射箭公开赛在宝山万达广场完美收弓,近百名市民选手前来参赛,比赛同时还吸引了许多路过市民驻足观赛。

除了预报名参赛的选手外,本次赛事以“零门槛、即参赛”为理念,同样鼓励感兴趣的市民即时报名参赛,体验弓箭传统文化。

穿汉服、品香茗、习射艺……作为古代“六艺”之一,射艺并不仅仅代表传统的射箭运动,同样也包含了丰富的传统文化内涵。在射箭之余,选手还能在现场感受到不少其他“古色古香”的传统元素。

大华女篮举行出征仪式

2019年11月22日晚,上海宝山大华女篮在宝山体育中心举行了WCBA联赛2019-2020赛季出征仪式。2019-2020赛季对于大华女篮来说注定是一个不一样的赛季,开赛前两天,球队接到中国篮协通知,首发主力张芷婷、李颖斌被征调到国家三对三奥运集训队,备战明年东京奥运会,她们将不参加这个赛季的联赛。这意味着年轻队员居多且人员本就并不充裕的大华女篮的这个赛季将举步维艰。

在随后的与球迷的互动提问与游戏环节中,球员与球迷们进行了亲切的互动,现场气氛热烈而欢快。