

在不同年龄人群中积极“吸粉”

社区健身操赛迈出新步伐

专题撰稿 本报记者 章丽倩

学习专业乐理知识,定期接受形体培训,还请来拥有专业背景的大学老师参与编舞……如今不少活跃在社区里的健身操队,早已不是旧印象中的“草台班子”,而是用专业能力将队伍的整体实力提升了起来,并且在不同年龄人群中都积极“吸粉”。

项目更多元 年龄面更广

近日,2019年上海城市业余联赛旗下的上海市第七届社区健身操大赛暨长三角健身操交流大赛,在青浦区体育馆完成了他们又一年的“华山论剑”。在这片吸引到19支决赛队伍、200多名选手参与的赛场上,有些新气象可算引人注目,概括一下就是——项目更多元、年龄面更广。

将比赛项目分为健身操和拉拉操两项,同时又以年龄划分组别,设立了青年组和中老年组两个组别,同时,为了让比赛在观赏性上能更上一层楼,不仅参加拉拉操的队员们能手持花球登场,就连以往通常空手参赛的健身操队,这回也可按规定用上一些轻器械,这就让节目编排有了更多发挥的空间。

上海市社区健身操大赛办到了第七届,且由于办赛地一直设在青浦重固镇,所以日积月累,这比赛的辐射力便不再局限于一市之地,而是往长三角地区有了更多延展。以这次来说,就有五支外地队伍前来共襄盛举。



“我们是一些都热爱拉拉操的人,听说上海这边有比赛,而且离我们张家港很近嘛,就集体过来了。虽然之前和别的队伍互相并不认识,这种赛场上的感觉不输国际级的比赛,蛮有力量的。”梁爽是张家港Star Dance队的成员,在本次拉拉操项目的比赛中,客场作战的她们赢得了头名,这可让她们大有找到组织的感受。

相对于拉拉操组别,健身操组别的平均年龄还是相对大一些,所以在“运动养生”这件事上,健身操的队员们也有更多经验想要分享。“我50岁开始练健身操,现在比年轻的时候稍微差一点,但是每天练就会柔软一些,所以会有‘一字马’这样一个结束动作。健身操非常好,两个八拍,一共要变十个动作,动起来非常活跃。”61岁的金德忠是浦东新区祝桥镇健身操队的成员,虽然队伍平均年龄不低,但凭借常年训练的功力,还是在健身操比赛中赢了三个三等奖。

们也有更多经验想要分享。“我50岁开始练健身操,现在比年轻的时候稍微差一点,但是每天练就会柔软一些,所以会有‘一字马’这样一个结束动作。健身操非常好,两个八拍,一共要变十个动作,动起来非常活跃。”61岁的金德忠是浦东新区祝桥镇健身操队的成员,虽然队伍平均年龄不低,但凭借常年训练的功力,还是在健身操比赛中赢了三个三等奖。

群众体育增进邻里情

比赛这日,百姓竞技的舞台虽是在青浦这儿,但它的影响力却是通过

朋友圈的传播,走到了更多社区组群中。群众体育的社交技能,在近几年里可算是被越点越亮了。

同住一栋楼,相逢却不识,更有夸张者,甚至居于同楼面的邻居也如陌生人一般。新时代的邻里情将以何种方式得以发展、延续呢?群众体育便是候选答案中的一项。

严平是宝山区罗店社区文化活动中心的一名工作人员,也是该社区健身操队的牵头人之一。从刚开始组队时的少人响应,到现在队伍成了社区积极分子的集散地,能在日常社区事务中发挥更强的纽带作用,这确实也让她感触颇多。“虽然我们队伍的人数不算很多,但一名队员的背后就是一个家庭,一个家庭兴许就能带动一个楼面,甚至一栋楼参与社区活动的积极性。这种带头作用还是很有益的。”

另外严平还告诉记者,虽然她的队伍日常是在社区文化活动中中心的排练厅内进行训练,不会有噪音扰民的问题,但平日还是有不少其他的健身队伍是在社区广场上活动的。所以,每逢中考、高考期间,为尽可能避免社区广场上的伴奏音响对考生造成干扰,中心还会特辟出篮球场等体育场地,把大伙儿临时请进去健身。“体育的润滑作用,在平时的社区事务中,还是有作用的。”

■ 短讯

2019上海体育文化节举行 商场中庭展现“体育集市”

11月30日,2019上海体育文化节在宝山新业坊举行。本次活动包含“全民云动大擂台”“体育知识集市”两个单元。“全民云动大擂台”单元分为线上竞赛和线下决赛两部分,通过设置“打卡体育场馆主”的任务,在体育爱好者中间掀起了一场热火朝天的智慧与知识的角逐。“体育知识集市”单元选取了足球、棒球、电竞、射箭、乐高机器人、答题通关作为现场互动项目,通过体育娱乐化、体育家庭化的体验,体力与脑力、传统与科技的碰撞,为市民带来了一场精彩的体育文化盛宴。

2019玉兰黄浦 国际精英健康跑举行

为了表彰为上海做出积极贡献的杰出外籍人士,自1989年起,上海市人民政府以市花白玉兰为名,相继设立了“白玉兰纪念奖”和“白玉兰荣誉奖”。

至今,30年的时间过去,已经有超过1500名外籍人士获得该系列奖项。一场特别的30周年纪念也由此而来。

11月30日上午,2019玉兰黄浦国际精英健康跑暨上海市“白玉兰奖”30周年黄浦区纪念活动在黄浦滨江举行,200名中外选手用跑步运动的方式来度过这具有纪念意义的一天。

3公里比赛的路段放在了黄浦江畔,参与者在挥洒汗水的同时也能够尽情享受黄浦滨江的美景。而除了路跑之外,本次比赛还设有陆上划船器挑战项目,现场还有“九子游戏”、“VR滑雪”、“VR赛车”等丰富的游戏项目。

2019年“广厦杯”上海市乒乓球精英公开赛举行

11月30日,上海又一项高水平乒乓球赛事——2019年“广厦杯”上海市乒乓球精英公开赛在上海闵行体育馆举行,来自全市和华东乒协联盟等25支高水平运动队和俱乐部的近200名运动员、教练员参加了混合团体比赛的争夺。

本次比赛是上海继“申房杯”精英团体赛后举行的又一项高水平的乒乓球赛。在全市群众性业余乒乓球赛事中,为确保竞赛的公平、公正,在规则上对有专业背景的选手多有限制,与此同时,上海市乒协又创办了精英团体赛,其目的就是让高水平运动员也有适合自己参加的比赛,从而通过比赛,检验训练成果,提高竞技水平。

本报记者 李一平

追忆青春岁月,点燃绿茵梦想,12月1日,2019上海城市业余联赛市民足球节中国高校(上海)校友足球赛暨高校校友联盟足球嘉年华活动在T98绿洲足球基地落下帷幕,来自上海工程技术大学、北华大学、上海海事大学等多所高校的校友再次共聚一堂,以球会友,逐梦赛场。

中国高校(上海)校友足球赛是由中国高校(上海)校友足球联盟发起的一项面向在上海生活、工作的高校校友足球爱好者的传统赛事。自2013年9月中国高校(上海)校友足球赛成立起,到今年已经连续举办了七届了,是中国高校上海校友足球比赛中最具影响力的品牌赛事之一。

“校友情 足球梦”始终是赛事的核心理念,通过这个赛事平台,无数的

逐梦绿茵 飞扬青春

高校校友汇聚市民足球节

高校校友再次在绿茵场上聚首,感受足球带来的青春回忆。“最早的时候,校友联盟更多的是面向在上海工作的外地高校的校友,希望能通过这个平台把大家聚在一起,用高校和足球的纽带凝聚校友群体。”中国高校(上海)校友足球联盟秘书长吴千里介绍,目前中国高校(上海)校友足球联盟已经吸纳了复旦大学、上海交通大学、北华大学等超过40所全国高校的校友足球爱好者,每年通过春季赛、夏季赛以及元老赛的形式,重现校友们在校踢球时的时光,感受最纯粹的足球乐趣。

车继飞是北华大学1996级的毕业

生,也是北华大学上海校友会以及北华大学校友足球队的发起人。作为足球队内当仁不让的学长,2014年车继飞就号召队员们一同参与了第二届中国高校(上海)校友足球赛的比赛。一眨眼的功夫,北华大学校友队也已经连续参加了六届比赛。“比起其他企业足球赛、业余球赛,我感觉以‘校友’这个群体组织比赛就很不一样。”在车继飞看来,校友和足球本身就是非常合拍的——都自带凝聚力,也都含有很深的个人感情和珍贵的回忆。

今年,上海市市民足球节携手中国高校(上海)校友足球联盟,首次将中国高校(上海)校友足球赛纳入2019上



校友足球赛让校友们欢聚一堂

海城市业余联赛市民足球节的系列活动,旨在进一步丰富上海足球文化,打造校友足球氛围。未来,上海市市民足球节也将继续砥砺前行,为在沪工作的校友足球爱好者们提供更广阔的足球赛事平台。

2019虹口区运动会圆满落幕

规模创新高 成年组代表团数量为上届五倍

本报记者 丁荣

从微风习习的初秋到寒风凛凛的冬月,见证了无数汗水与泪水、喜悦与感动。11月27日,2019年虹口区运动会在虹口(精武)体育馆圆满落下了帷幕,各代表团领队以及虹口区各参赛单位运动员代表近300人出席了闭幕式。

2019年虹口区运动会完成了43个项目的所有比赛,规模、参与度创新高。作为上海体育发展重要源头的虹口,尽展体育之城的活力与辉煌。运动会虽已结束,热闹的体育场回归了平静,但精彩的比赛瞬间却让人念念不忘,闭幕式上,一段区运会总结视频率先带领全场观众一起回顾了

本届运动会的超燃瞬间。

据了解,本届区运会共有73个代表团参加学生组比赛,57个代表团参加成年组比赛,八个街道报名参加老年组比赛,为期半年的区运会共吸引了17736人参赛,参赛人次达47950次,是历届区运会中参与面最广、代表团数最多的一届。特别是成年组来自社会层面发动的参赛代表团,为上届区运会的近五倍。设项方面,本届区运会共设置了43个赛事大项,其中,学生组共设19个比赛项目,全区共有73所学校报名参加比赛,平均每所学校报名达99个比赛项目。无论是设项数、学校代表团报项数,还是平均每个学校的参赛项目数,均超过历届区运会。青少年组别还第一次设置了击剑、网球

等项目比赛和嘉年华活动。成年组、老年组的24个比赛项目中,既保留了广播体操、拔河、足球、篮球等群众喜闻乐见的传统竞技项目,同时也新增了城市定向赛、电子竞技等当下热门的运动项目。

此外,本届赛事办赛主体的多样化、办赛场地的多元化、稳妥有序的赛事运营,以及规范专业的保障机制,确保了比赛公平公正、文明参赛、安全有力、顺利进行,让整个区运会集健康、拼搏、娱乐、观赏、教育为一体,获得了市、区领导及上海各界的一致好评。闭幕式上还宣读了获奖名单,众多活跃在虹口体育一线的教练、运动员接受颁奖。



虹口区运动会闭幕式上的精彩表演