

【排球明星进校园】

沈富麟：青少年要抓基本功

11月29日下午,2020上海市校园排球联盟“排球明星进校园”活动在金山区蒙山中学举行,上海市排球协会会长、上海排球中心总教练、国家级排球教练沈富麟连续第二年参与到这项活动中来,同行的还有中国男排国家队成员上海男排队员戴卿尧、张哲嘉。三位排球明星亲临现场,带来了生动的排球教学课,令排球小将们激动不已。

本次活动由上海市教育委员会、上海市体育局主办,由上海市大学生体育协会、上海市中学生体育协会、上海市校园排球联盟承办,由上海市蒙山中学、东方体育日报社协办。

实习记者 吴钧雷

中午1点不到,蒙山中学校男排、女排的队员们身着整齐的队服,早早地来到阶梯教室就坐。他们早就盼着这一天的到来了,过去只能在荧幕上一睹偶像的英姿,如今能有机会和他们零距离接触,兴奋写在了每一个人的脸上,眼神时不时向大门外瞄。

蒙山中学的排球文化十分浓厚,一直将排球运动作为立德树人的重要教育途径,多年来开展了很多特色活动,形成了科学的训练保障体系和良好的人才梯队机制。市级校园排球比赛中,蒙山中学的男女校队表现出色,教学楼会议室的一面墙上摆满了他们获得的荣誉。“排球明星进校园”活动在此开展,进一步提升了学校的排球氛围。

11月28日至29日,2020上海市校园排球联盟排球教师第六期培训班在蒙山中学举行,不少老师下课后前来观摩。当沈富麟带着两位现役男排国家队主力成员出现时,现场响起了经久不息的掌声。上海市校园排球联盟秘书长、复旦大学体育教学部主任马祖勤在活动现场为沈富麟颁发了首席教练特聘证书,并为戴卿尧、张哲嘉颁

发了明星教练特聘证书。沈富麟保持着和去年一样的热情,耐心地和学生互动。

活动的大部分时间在训练馆中度过,排球小将们从热身开始就显得干劲十足,展示着自己最好的状态。“这些小朋友让我眼前一亮,比我想象的好多了。”沈富麟说道,同时环顾了四周,“有这么好的设施,能够感受到这所学校对于排球运动的重视。”

指导训练的过程中,沈富麟并没有让队员们进行比赛对抗,而是将重点放在了基础动作的修正上。“对于青少年来说,基本功是非常重要的。地基打得越深,楼才能越盖越高;排球基本功越扎实,走的路就越远。”有戴卿尧和张哲嘉身旁进行标准示范,每个人都领悟得非常快。

蒙山中学校女排队员朱静说道:“跟着沈教练还有两位帅气的大哥哥训练,让我们收获了很多平时学不到的东西,真的受益匪浅。”榜样的力量,给予了他们继续向前奋进的决心,“我们都希望通过不懈的努力持续进步,有朝一日也能站在国家队的赛场上。”



专题摄影 本报记者 钮承超

偶像寄语：保持激情、保持热爱

活动接近尾声时,队员们蜂拥而上,把戴卿尧和张哲嘉围在边场,争相索要签名与合照。两位应该早已习惯了被迷弟、迷妹包围的场景,但被这么多小朋友包围,或许真的是头一次。

随着联赛六连冠、队史第十六冠到手,上海男排这一批“黄金一代”迎来了职业生涯的巅峰时期。戴卿尧和张哲嘉在近两年的国内、国际赛事中表现出色,早已成为了排球小将们眼中的超级偶像。

不少孩子十分羡慕张哲嘉的发球功力,他曾经在国际赛场上演过发球

轮连得7分的好戏。张哲嘉将自己的经验倾囊而授:“这需要刻苦的训练才能完成,练习时一定要反思每一个发出去的球,为什么好、为什么不好,多多总结才能进步。”“那你觉得国际赛场上跳发威胁大,还是跳飘威胁大?”张哲嘉吓了一跳,没想到年纪轻轻的孩子问出这么专业的问题,“我觉得跳发更好一些。”

也有小朋友向戴卿尧诉苦,称基本功远不如比赛有意思。戴卿尧则分享了自己小时候的故事:“我小时候比较高,好动,所以才开始打排球。练

基本功虽然无聊,却是最有意义的。”他告诫小朋友,基本功看似是微不足道的细节,却是通往成功的 fastest 途径,“不要觉得排球只有扣球才是精彩的,越细小的环节,越能帮助你得分。”

旁观初中生打排球,就像看到了小时候的自己。“很高兴能看到越来越多的学生参与到排球事业当中,更高兴的是能感受到他们对于排球充满了激情。”戴卿尧笑着说。都说兴趣是推动进步的主要动力,“保持激情、保持热爱”是两位大哥哥的共同寄语。

运动处方师+社会体育指导员

上海探索“体医融合”新模式

11月29日,2020香港赛马会助力运动处方师培训班(上海地区)在上海体育学院开班。来自上海市、区72个单位的100名全科医生、社区医生、社会体育指导员、体育康复工作者参加开班仪式。

本报记者 李一平

《“健康中国2030”规划纲要》、《体育强国建设纲要》以及《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中明确指出加强体育运动指导,推广运动处方,发挥体育锻炼在疾病防治以及健康促进等方面的积极作用。运动处方师培训班的举办,通过专业和系统地培训,使全科医生和社区医生具备开具个性化运动处方的技能,成为“运动是良医”的践行者和推广者,在全社会倡导科学健身、运动处方的理念,传播科学健身的知识,通过全民健身实现全民健康。

2018年,香港赛马会开始开展助力运动处方师培训,今年的上海站培训已经是第七站了,这也是上海首次开设运动处方师的培训课程。

运动处方师培训班的举办,旨在通过专业和系统地培训,使全科医生和社区医生具备为人民群众开具个性化运动处方的技能,成为“运动是



良医”的践行者和推广者,在全社会倡导科学健身、运动处方的理念,传播科学健身的知识,促使人民群众把运动健身作为一种生活方式贯穿于整个生命周期,通过全民健身实现全民健康。

上海市卫健委一级巡视员吴乾渝介绍,目前上海市卫健委和上海市体育局正积极携手推进“体医融合”,大力发展智慧健康小屋,希望通过慢病干预、运动处方的方式构建社区“大健康”理念,将健康管理和健康服

务融为一体,帮助社区居民“治病于未然”。

开具处方后如何实施同样也是影响到最终慢病干预效果的关键所在。上海市体育局一级巡视员赵光圣介绍,目前上海市约有5万名社会体育指导员,未来通过全科医生、运动处方师、社会体育指导员的有机合作,有望能形成“体医融合”的闭环,实现从健康管理到运动干预的一站式服务体系。

“约战普陀”打造体育全“民星”

本报记者 李一平

11月28日早上8点,络绎不绝的市民在普陀体育馆前等待,他们在等待什么呢?一问才知道,这里是众多乒羽爱好时期盼已久的2020“约战普陀”年度总决赛之乒羽联赛现场!

随申码、行程码,每位运动员及观众的入场测温、防疫承诺书的签订都是必不可少的。所有运动员在签到卡上留下自己的签名,投入“约战普陀”的专属签到箱内。这正体现了“约战普陀”全民皆是体育“民”星的宗旨。

今年,2020“约战普陀”羽毛球系列挑战赛继续与公益相结合。“约战普陀”的爱心脚步来到了上海市普陀

区启星学校。据了解,每场参加预选赛的选手都会为启星学校的小朋友们募集了大量的运动器材。“约战普陀”赛事将与启星学校建立爱心桥梁,并给予他们更多的关怀。决赛当天,启星学校的教师代表也来到现场,上海市普陀区体育局局长顾薇玲授予启星学校首个“约战普陀”爱心基地称号。“约战普陀”今后将为可爱的孩子们定期提供健身活动指导与帮助。

乒乓球方面也是群星环绕。2020“约战普陀”乒乓球系列挑战赛共吸引到近500位乒乓爱好者的参与,其中不乏各场次都参与其中的选手,特设的“奥利给”奖项,意在鼓励所有选手“积极参赛,快乐乒乓”的精神。

事活动中来,为广大的足球爱好者提供更多更好赛事活动舞台。

“黄浦·我来赛”打造周末运动“十二时辰”

本报记者 李一平

首届商协会足球赛闭幕 为营商环境注入新活力

本报记者 丁荣

11月29日,历时近两个月的“黄浦·我来赛”黄浦区第三届市民都会“一兆丰德杯”首届商协会足球赛在徐汇+足球场胜利闭幕,青岛大学校友队夺得本届赛事金杯。这是上海首次推出聚焦商协会专有人群的足球赛事,旨在通过足球赛事活动优化营商环境。赛事期间还穿插开展了足球运动损伤专题讲座,以及社会力量参与全民健身赛事专题论坛。通过讲座,各参赛队伍深入了解足球运动项目损伤特点及防范措施,以更健康的状态参与比赛。专题论坛聚焦社会力量组织参与足球赛事、活动的运作新模式,汇聚智慧、加强探索,以期有越来越多的社会力量参与到全民足球赛

11月底的上海冬意渐浓,但转凉的天气却影响不了申城市民体育健身的热情。周日,一年一度的上海马拉松如期而至,9000名跑者在冬日下挥洒汗水、挑战自我。而其他的体育爱好者也没闲着,上海市第三届市民运动会为他们提供了体育健身、寻找志同道合好友平台。而在黄浦,时尚且富有挑战性的攀岩赛事、年轻人最为喜爱的电子竞技项目、轻松健体的广播操比赛、乐游上海休闲健身两不误的爱游黄浦定向赛……上个周末,“黄浦·我来赛”黄浦区第三届市民运动会为市民打造了周末运动的“十二时辰”,精彩纷呈赛事邀你一同来赛!