



扶持协会打造自有品牌 激活市场动能

宝山区培育“超霸杯”IP赛事

羽毛球、足球、卡丁车“三箭齐发”，体育总会扶持单项协会自主办赛，体育明星助阵、企业赞助、市民参与，宝山区的“超霸杯”系列赛诞生了！近日，在宝山区体育局、宝山区体育总会指导下，宝山区足球、羽毛球、汽摩协会牵头，携手各分赛区开启了2022“超霸杯”宝山体育品牌赛事。本次赛事严格落实上海市有关赛事安全及疫情防控要求，为确保赛事安全，本年度各项联赛的分站赛采用了创新的队伍约战模式，既有效控制了每场比赛的人数和规模，减少聚集且有效防控风险，又满足了大众的参赛热情。 本版撰稿 本报记者 丁荣



正如赛事主题“缔造宝山传奇”，由宝山区足球协会主办的2022“超霸杯”宝山区足球超级联赛为八人制足球赛，首次将宝山区成人业余足球赛事与青少年足球赛事进行融合，得到了上海足球名宿范志毅等人的支持。成人业余联赛设有四个分赛区，吸引了30支球队参赛。分赛区采用了单循环方式，共进行99场比赛，各分赛区前两名晋级总决赛，八支晋级球队逐鹿总决赛。青少年赛事没有分站赛和总决赛，注册在宝山区的15家青少年足球俱乐部共同参与，为200名青少年搭建了赛事舞台。这项赛事的报名十分火爆，甚至“一票难求”，许多没有报上名的队伍分别感叹“手慢了！”

明星助阵 企业赞助 奏响品牌赛事“新号角”

这是迄今为止，最大规模的区级官方足球赛事。据主办方介绍，这次比赛专门设计了专属赛事会徽和奖杯奖牌，充分展现了宝山特色和足球文化之美。与足球赛同步开幕的2022“超霸杯”宝山区羽毛球联赛设立成人和青少年组，采用混合团体赛，开设四场分站赛，一场总决赛。目前，成人组已完成两个分赛区比赛，共有16支队伍250名市民选手参赛。比赛采用循环赛的方式，通过近170场比赛，决出了高境镇仔

亿队、庙行鸿飞队、乐享青春队和活力乐翔队四支队伍参加总决赛。据宝山区羽毛球协会介绍，这项比赛的报名人数刚放出就一抢而空，十分火爆。宝山区羽毛球协会计划在总决赛赛场周边举行羽毛球嘉年华，包括羽毛球测速、亲子游戏、“百发百中”等活动，进一步培育赛事的品牌文化。2022“超霸杯”宝山区卡丁车项目联赛共设置了三个分赛区，综合三站最快圈速的前30名男选手和前六名女选手晋级总决赛。

三大项目联赛都完全由宝山区的单项体育协会主办，展现了宝山区体育社会组织的自主办赛和基层治理能力。近年来，宝山区体育局通过宝山区体育局总会换届，积极推动体育社会组织实体化改革，通过培训赋能、办赛“松绑”等一系列扶持，引导体育社会组织逐渐从体育事业的“替补”成长为“主力”。在去年年底进行的宝山区体育社会组织年终评优中，宝山区足球协会、羽毛球协会获得一等奖。

松绑赋能 搭台自治 培育社会组织“打主力”

据宝山区足球协会会长沈亚东介绍，在办赛前，区足球协会积极走访了辖区内各类足球俱乐部和学校，充分了解基层单位情况，精准设计比赛。同时，通过整合资源，协会的会员单位提供了分赛区场地，并参与到办赛中来。沈亚东表示：“我们希望提升宝山体育经济效益，利用赛事的举办，带动宝山区社会球场、青训机构、社会办赛机构共同发展。”

来，“超霸杯”将设置更清晰的赛事层级，精准服务参赛人群，力求打造成为市级高水平赛事之一。正如2022超霸杯宝山足球超级联赛的主题口号“一个人可以走得很快，一群人才能走得更远”一样，宝超联赛成功搭建了体育企业参赛、交流、互动的平台，将许多“一群人”团结起来，携手跑出宝山体育的“加速度”。宝山区体育局主动为体育社会组织“松绑”，亮出了打造品牌赛事助力复工的硬核举措。宝山区体育局局长张彬表示：“我们将通过‘真抓实干’推进‘真心实意’服务，让体育企业在宝山更好发展，让企业家在宝山安心创业。”

宝山区体育总会扶持各单项协会开展品牌赛事培育工作，不断提升赛事能级，扩大宝山体育影响力，加强赞助品牌对赛事的赋能提升，打造了协会自有品牌赛事“超霸杯”。今年重点培育了羽毛球、足球、卡丁车等普及度高、受众面广、社会影响力大的优势全民健身项目，激活了项目的产业氛围和市场动能。

钙片和牛奶哪个更补钙？蛋白粉健康吗？国际顶尖营养学专家来解答

怎么通过科学饮食补充营养？钙片和牛奶哪个更补钙？国际顶尖专家来解答！10月27日，上海体育科学研究所（上海市反兴奋剂中心）（以下简称上海体科所）邀请美国纽约州立大学微生物遗传学与生物化学专业博士、优诺首席科学家顾问Akram Fazel做主题为《蛋白质与运动员健康》专题讲座。上海体科所运动营养学相关专业科研人员以及育才研究中心、信息研究中心、竞体研究一中心和业务科相关人员参会。

“这是给身体一个修复。”补钙什么方式更好？Akram Fazel表示，相比去药房买钙片，喝牛奶是更好的方式。因为牛奶中不仅富含钙、钾、钠等成分，更关键的是这些元素是天然性的组合，而相比之下钙片是由人工合成的。研究显示，牛奶中营养的生物可利用性（吸收度）可达到30%-50%，远高于钙片。此外，牛奶中还有乳清蛋白、多糖与维生素成分，酸奶中还有益生菌，更有利于身体的吸收与机能的恢复。除了喝牛奶之外，Akram Fazel认为，晒太阳也是补充钙质和维生素D的一个好方式。

一项研究表明：剧烈运动会使人体的免疫力降低，专业从事营养学研究42年的Akram Fazel首先论述了运动员补充营养的必要性。那么，如何通过营养补充促进机体快速恢复？Akram Fazel提出了四个方面的建议：补充维生素C与D；补充钙质与蛋白质，促进吸收营养与排毒双向循环；摄入一定量的不饱和脂肪酸；控制单糖、双糖的摄入。其中，他特别强调了脂肪、钙质和蛋白质的重要性。

Akram Fazel表示，蛋白质是促进运动后身体恢复的重要内容。研究表明，运动员需要比普通人多摄入50%的蛋白质来维持身体机能，促进肌肉在剧烈运动后恢复。尽管如此，Akram Fazel认为，不能盲目地通过服用蛋白粉



等方式来摄入蛋白质，因为这样做并不科学，容易增加肾脏的负担，如果长期服用，反而会导致副作用。相比之下，合理的膳食补充才是运动员补充蛋白质的最佳方式。每个人体质情况不同，有的人乳糖不耐受，那就不能选择牛奶作为补充方式。

在科技助力体育的大背景下，上海体科所始终对标国际最高标准和最好水平，不断学习和运用先进科技理念。上海体科所副所长（主持行政工作）邱俊表示：“我们希望通过业务讲座等多种形式，邀请国际顶尖专家授课，进一步拓展我们科研人员的学术视野，促进科研交流，加强学科建设，为促群众体育和竞技体育的协调发展做出更大的贡献。”

运动会燃脂，这是大家的共识，但Akram Fazel通过研究发现，剧烈运动的出汗会导致人体的钙、钾、钠等微量元素从骨骼中快速流失，因此十分需要在运动后进行补充，

我的眼睛就是尺

上海滩老大

你不是一个人在战斗

反击从现在开始

梦想，还是要有的 万一实现了呢

保护性接应

没有路又怎样？ 创造一条路就好了

订报有礼 超值回馈

扫码立即订阅 东方体育日报

订阅2023年《东方体育日报》 即送价值128元日化品牌套装

凭邮局报刊收费凭证（不含集分送单和订报卡）到报社（威海路755号38楼）领取礼品 领取时间：工作日9:00-17:00（截止日期：2022年12月20日） 咨询电话：62476156 13501600171

订阅方式

- 电话订订 拨打11185 上门收订
- 移动订订 东体微博微信、东方体育APP
- 网站订订 www.osportsmedia.com
- 邮局订订 邮发代号3-77
- 现场订订 威海路755号38楼

全年订价 ¥290