

中乒院院长授课为徐汇区社会体育指导员注入新活力 指导进场馆让市民健身更科学

6月13日,社会体育指导员进场馆系列活动——徐汇区社会体育指导员乒乓球项目专项培训班暨徐家汇潮乒荟运动空间启动仪式在徐家汇社区文化活动中心2楼小剧场举行。上海市体育局一级巡视员赵光圣与国际乒联副主席、中国乒乓球学院院长施之皓共同为启动仪式开球。专题图文 本报记者 李一平

施之皓授课 促社会体育指导员提升

在徐汇区体育局指导下,徐汇区社会体育指导员协会今年创新推出了指导员进场馆系列活动,邀请体育明星参与公益培训,充分发挥体育名人示范引领效应与载体作用,扩大社会体育指导员的影响力,提升指导员的积极性。

伴随着潮乒荟运动空间的启动,现场的社会体育指导员们也投入到正式培训中。由国际乒联副主席、中国乒乓球学院院长施之皓以及经验丰富的优秀教练员对指导员们进行现场指导。

学员们在本次培训中学习到了许多专业的技能知识,未来他们将学以致用,将乒乓球技战术传授给更多市民,起到社会体育指导员带头作用,在提升社会体育指导员技能水平的同时号召更多人加入到社会体育指导员的行列中来,进一步满足市民对体育指导的需求。未来潮乒荟运动空间会在徐汇区继续开拓新的体育场馆,同时继续与徐汇区社会体育指导员协会合作,通过培训选拔乒乓球基层教练上岗就业。



上海市体育局一级巡视员赵光圣(右)与国际乒联副主席、中国乒乓球学院院长施之皓开球

指导员改革 推动全民健身发展

徐家汇街道不断发掘区域内场馆空间,有效扩大全民健身场地供给,鼓励引导社会力量积极参与体育场地设施建设,构建高水平的全民健身公共服务体系。在徐汇区体育局的关心指导下,徐家汇街道携手由原世界冠军曹燕华创办的上海果乒体育发展有限公司打造“徐家汇潮乒荟运动空间”。

据悉,徐家汇潮乒荟运动空间位于天钥桥路69弄5号,总面积1100平方米,主要功能分区有乒乓球训练区、体能训练区、体质监测区、乒乓球VR模拟体验区、洽谈区等。该空间计划6月份启动,8月份竣工。从而进一步丰富徐家汇体育产业资源,成为活跃的市民体育乐园、时尚的体育文化地标,体育赛事活动聚集高地。

同时,徐家汇潮乒荟运动空间也将协助推动区内的社会体育指导员改革。徐汇区社会体育指导员协会会长白杰介绍,“我们在不断推动乒乓球专项社会体育指导员人才培养的同时,也在进一步考虑如何促进他们利用专业技能更好地服务市民。”据悉,潮乒荟运动空间提供专业乒乓球体育场地与相关体育培训,公益时段的开放满足市民对公益体育的需求,多形式、多维度提供专业乒乓运动服务。而协会将挑选参加本次徐汇区社会体育指导员乒乓球项目专项培训班的优秀学员,让他们成为徐家汇潮乒荟运动空间的教练员,为社会体育指导员提供更多上岗机会。

徐家汇街道办事处主任张耀表

示,希望通过潮乒荟运动空间,树立起“向上、向善、向美”的徐家汇体育文化形象,为更多社会体育指导员搭建交流展示的平台。

后续,徐汇区体育局和徐汇区社会体育指导员协会将与各类企业协同合作,了解体育场所各类教练的缺口,按需求培训相关技能,持续开展指导员进场馆系列活动。通过专项技能培训,让更多掌握专业技能的社会体育指导员有发挥的空间,同时积极协调更多符合条件的社会力量搭建运动场景,做成社会体育指导员的服务平台,让更多掌握专业技能的社会体育指导员有发挥的空间,提供更多基层教练上岗就业的机会。

星耀黄浦 舞动申城 卢湾体育馆再现体育舞蹈盛况



本报记者 丁荣

6月17日至18日,2023年中国体育舞蹈公开系列赛(上海站)暨中国体育舞蹈俱乐部联赛(上海站)在卢湾体育馆举行,来自全国各地119支代表队的近1500名运动员参赛。

本次比赛由亚洲体育舞蹈联合会指导,中国体育舞蹈联合会、上海市体育总会主办,上海市体育舞蹈运动协会、上海市黄浦区体育总会、上海市卢湾体育中心承办,本次大赛是体育舞蹈人的重逢,也是体育舞蹈的新生。

开幕式当晚,曾获得中国体育舞蹈标准舞大满贯、中国体育舞蹈七次锦标赛冠军、东亚运动会全能冠军、世界锦标赛第四名荣誉的“90后”组合赵鹏/汪琪用一场无与伦比的“最后一支舞”正式宣布退役,告别辉煌的舞台,开启新的征程。

精彩的比赛吸引了来自全国的体育舞蹈爱好者齐聚上海,为期两天的比赛上座率超过了80%。作为黄浦区“一区一品”赛事,中国体育舞蹈公开赛已连续多年在卢湾体育中心举办,让这里成为中国体育舞蹈胜地。开幕式上,国家体育总局社会体育指导中心副主任、亚洲体育舞蹈联合会主席、中国体育舞蹈联华会会长尹国臣向卢湾体育中心授予“突出贡献奖”。

■短讯

“徐家汇杯”3VS3篮球赛落幕

6月14日,2023年上海城市业余联赛徐汇市民体育节徐汇区篮球联赛暨第十五届“徐家汇杯”3VS3篮球赛落下帷幕。本次比赛于5月19日至6月14日在徐家汇公园篮球场举行,由徐汇区体育局、徐汇区体育总会、徐家汇街道办事处共同主办。比赛共设三个项目,预赛阶段设置3VS3对抗赛,共有32支男子球队和12支女子球队参赛。决赛当天除了有精彩刺激的3VS3对抗赛,还有一分钟罚球线投篮和中圈投篮趣味赛,内容多样,形式多样。

“元萝卜”围棋机器人问世

以象棋机器人获成功,获得泰斗胡荣华称誉“永不疲倦的陪练”的商汤科技,于日前进一步推出“元萝卜SenseRobot”AI围棋机器人。以涵盖入门学习级别至职业九段对弈级别的高超棋艺以及大量AI习题,为学围棋的青少年服务。和象棋机器人一样,围棋版具备全部棋具和以移动机械臂为主的机械装置,紧凑实用,还根据围棋特性开发“自由取子”技术,得到中国围棋协会主席林建超、“棋圣”聂卫平和协会秘书长王谊的高度好评。

作为融合了“体育”和“旅游”两大元素的跨界宠儿,户外徒步在过去一年中的热度明显上升。穿行自然间,可观四时景,这是户外徒步吸引都市群体的特点,不过也正因如此,在不同的季节里,它就有着不同的上路要点。假如你是户外徒步的新手,那在夏日再出发时,可要记得这些应季要点。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

夏日装备仍要有冲锋衣

四时气候有一定规律可循,但即便是在城市环境中,或风或雨的小意外也常能让人猝不及防。更何况,户外徒步中最热门的分支便是要走入山川田野间感受自然。入夏后更多变的天气特点加上野外属性,这让中暑和失温同时成为了夏日徒步人必须避过的雷区。

在较高气温和日晒强度的夏季参数下,需要较长时间保持徒步状态的人,他们最容易遇到的两大问题就是脱水和中暑。尤其当他们要去走一条陌生线路时,如果能听取来自有经验者或者专业领队的建议,那就有可能事半功倍。比如,速干型衣服快速排汗,在夏日徒步中的重要性,可能会比

另外三个季节更加肉眼可见,棉质面料“捂汗”的缺点在夏季太明显了。

对徒步路线会经过山地或其他较大温差地形的人来说,他们夏日版的随身双肩包里最好还是得带上冲锋衣(可以是薄款冲锋衣)。如此一来,在遇到因海拔上升或降雨而带来的明显降温,又或者是大风天气时,看起来不应景的冲锋衣就是能助人免于失温的法宝了。

目前市面上的冲锋衣大多带有帽子,对夏日徒步的人来说,这样的设计不仅能在遇到下雨天时避免雨水从脖子处流入,以及在大风降温时防风保暖,同时也是在为他们的脖颈和头部进行防护。

夏日徒步 中暑失温都要防

护住“最强武器”需有提前量

对徒步中的人来说,四肢就是他们最基础同时也是最强的“武器”。

短袖类的衣服是人们的夏季标配,不过在野外环境中,尤其是在穿行过多树枝草叶的地形时,套在手上的护臂能在一定程度上起到防刮和防虫叮的作用。另外,随着时间、日照、海拔、天气等因素的不同,人们的户外徒步时需要不时地增加或较少所穿着的衣物,作为小巧便携又具备防晒、防刮、保暖功能的小装备,护臂自然是不或缺之良选。另外,在遇到需要用手去频繁拨开枝桠以便前行时,哪怕正值夏季,有经验的徒步者也会建议“菜鸟”尽量戴上手套。

在高温、多汗、潮湿的夏日特征

下,徒步者与自己脚上那双鞋的磨合会迎来更“魔鬼”的挑战。这时候,穿着舒适是入门条件,人们真想顺利地完成徒步计划,很可能在专业鞋上还得努力。“普通运动鞋、跑步鞋、篮球鞋,这些都不是最适合进行徒步的鞋,通俗一点讲,它们的越野能力不够。”在徒步旅游平台担任领队的沈艾伦告诉记者,具有更强放水功能的徒步专业鞋是应季之选。

与在城市内相对熟悉的地形上徒步相比,野外徒步在一定程度上存在着天然的不确定性。所以,通常资深爱好者都会建议“菜鸟”不仅要有出行前的功课和计划,也要在徒步过程中有提前量地做调整。