



## 上海全民健身工作不断做“加法”

# 运动促进健康 覆盖各类人群

“人人运动,人人健康”是上海全民健身工作的目标和愿景。无论是在新发布的《上海市运动促进健康计划(2024-2026)》中,还是在上海市市民运动会、上海城市业余联赛等面向大众的赛事平台上,抑或是体育场地设施更新及相关配套跟进等事关全民健身点点滴滴的“加法”中,提高对各类人群的覆盖、注重全年龄友好都是鲜明特征。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

## “蓝朋友”拿冠军 来自赛场的安全感

新发布的《上海市运动促进健康计划(2024-2026)》提到了12项重点任务,其中之一便是军民融合共享健身计划。仅凭文字介绍,大家对此可能有雾里看花的感觉,所以还是直接上赛场实例吧。在7月14日落幕的上海市第四届市民运动会第16届“双拥杯”驻沪部队军民健身大赛中,上海市消防救援总队获得团体总冠军。在10个单项中,他们收获了四个冠军、三个亚军、一个季军、一个第四名、一个第七名。不少“蓝朋友”参赛者都表示,体育运动不仅强健了他们的体魄,丰富了他们的业余生活,还让他们在做本职工作时更加事半功倍。

万。而从项目设置来看也添了新意,分为篮球、负重跑、摸牌、羽毛球、军体拳、软式飞镖、舞龙舞狮、跑步射击、乒乓球、拔河等10个单项。

赛场相遇,各展所长,而要说在此次赛事中哪家参赛单位笑得最欢,那很可能就是再一次获得了团体总冠军荣誉的上海市消防救援总队。在10个单项中,他们收获了四个冠军、三个亚军、一个季军、一个第四名、一个第七名。不少“蓝朋友”参赛者都表示,体育运动不仅强健了他们的体魄,丰富了他们的业余生活,还让他们在做本职工作时更加事半功倍。

本届“双拥杯”从7月4日持续到7月14日,选拔赛阶段吸引到超过11000人参赛,经过选拔,他们中的1828人跻身总决赛。最终,上海市消防救援总队获得团体总冠军,武警上海市总队获得团体第二名,静安区代表队获得团体第三名。此外,主办单位还配套了送教上门计划,10家驻沪部队共计开展了七大类、15个培训项目的文体培训。

一直以来,上海都致力于将全民健身公共服务融入双拥工作,支持驻沪部队体育事业发展。无论是已经举办到了第16届的“双拥杯”,还是部队的体育骨干人才培训计划等,体育运动都以其自带的强大能量,发挥着桥梁作用,推动着多赢成果。

本次赛事共有18家驻沪部队、原部队转制单位、地方单位等组队参与,参赛单位较上届有所增加。选拔赛阶段的选手人数达到11000多名,这也是赛事历史上单届参赛选手数首次破



## 职场也是“运动场” 更多实招正发力

职工体育高质量发展计划,作为《上海市运动促进健康计划(2024-2026)》的12项重点任务之一,它同样会在新一年的计划中发光发热。

通过市体育局和市总工会的联手推动,职工健身驿站已被纳入民办实事项目,目前,全市已建成131个示范职工健身驿站。而为了确保建成后的有效利用,让职工健身驿站成为职工品质生活的样板间和释放压力的减压舱,去年该项目还在“随申办”APP内正式上线,市民可一键查询职工健身驿站电子地图及相关活动信息。

据了解,有关方面还计划在更多

有条件的单位打造职工身边的“健身房”,指导单位充分利用职工工间休息室、职工书屋等服务阵地,将文化、休闲与体育空间相融合,共建共享开辟健身角,升级拓展健身房,让广大职工就近就便享受到健身服务。

赛事活动方面,“把体育比赛办到职工身边”的模式也取得成效,已打造出了上海职工羽毛球赛、龙舟赛、足球赛、射击赛等一大批“工”字号职工体育品牌赛事,并且赛事覆盖面、影响力都在持续上升。两年来,上海职工体育十大品牌赛事共吸引2084家单位、线上线下共157万人次参赛。

科学健身还需专业护航。在职工体育中,讲座类、技能类的配送服务颇受欢迎,去年以来累计配送总量已达3000课时。另外,职工中的体育指导员、健康师、裁判员培训也在有序推进中,目前已累计培训两万人次。

根据《上海市运动促进健康计划(2024-2026)》,未来,上海将继续努力办好“职工”系列品牌赛事活动,推广工间健身;将职工健身驿站纳入政府、工会的民生实事;鼓励机关企事业单位设置职工健身场地,配备职工健身器材;支持职工健身场地向周边单位和居民开放共享;培育职工体育社团。



## 上海网球超级联赛S1000 在市民运动会上翻开新篇章

本报记者 章丽倩

随着巴黎奥运会开幕日期的临近,“市民身边的奥运会”、上海市第四届市民运动会的热度愈加攀升。昨天上午,第一届全国全民健身大赛(华东区上海市)网球选拔赛暨上海市第四届市民运动会“联通杯”市级网球团队赛隆重开幕。此次赛事不仅是上海网球超级联赛最高级别的S1000赛事,更是展示上海城市活力与体育精神的重要舞台。

全国全民健身大赛自创立以来,已经成为我国推动全民健身运动的重要平台。作为全民健身大赛的一部分,华东区上海网球选拔赛不仅为爱好者提供了一个展示自我的舞台,也为市民运动会注入了新的活力。此次

选拔赛是上海市第四届市民运动会的亮点之一,承载着促进全民健身、提高市民健康水平的重要使命。

上海市网球协会于今年年初推出了“S1000赛事”的概念,它既是本市网球超级联赛的最高级别,也是一个可贯穿全年的网球交流盛会。跟ATP、WTA巡回赛所采用的分级制度有些类似,按照项目和签位的不同,上海网球超级联赛授予赛事S1000、S500、S250和S100四个不同级别,网球爱好者可根据年龄、性别和水平选择匹配的赛事进行报名。

此次上海网球超级联赛S1000市级网球团队赛吸引了来自全市各区近40支网球队参加,赛事分为同乐组、精英组和大师组,覆盖了不同年龄段和技术水平的业余网球选手,让更

多爱好者有机会参与高水平的竞技比赛,既体验了专业规范的赛事,又能进行友好社交和互动交流,不断促进上海网球水平的可持续性发展。

在昨天的活动现场,上海市网球协会的负责人还为首批10家上海网球超级联赛的办赛办训单位进行了授牌。

据了解,在接下来的五个月里,上海市网球协会将和16个区网协、合作伙伴单位一起,为网球爱好者们带来更多场次、不同规模、不同等级的上海网球超级联赛,力争为广大球友提供“天天有活动,周周有比赛,每季有大赛,积分排名全上榜”的体验。同时,他们还会组织裁判员、教练员、网球赛事管理人员的培训活动。

### ■ 短讯

## 上体瑜伽理疗康复教练员培训启动

本报记者 李一平

7月18日,上海体育大学瑜伽理疗康复教练员培训项目在上海体育大学体育交流中心第一会议室启动。

目前,国内的瑜伽运动康复领域面临教练认证和培训标准缺乏科学统一标准的问题,导致瑜伽教练的水平存在差异。这种不均衡的现象凸显了行业内对统一标准和专业培训的迫切需求。为了提升行业整体水平,满足中国健身行业的实际需求,制定一套科学的考核标准和行业证书认证标准,是现阶段国内瑜伽健身康复行业亟需解决的当务之急。

此外,国内瑜伽健身康复行业也亟须具备一定社会影响力的体育单位来牵头,制定一系列科学、统一的行业标准体系,以指导和规范相关领域的发展。

本次上海体育大学瑜伽理疗康复教练员培训项目的启动,精准契合了当前市场的需求脉搏和行业的前进方向。该项目由上海体育大学与昕研沅体育发展有限公司联合打造,旨在建立一个符合国内瑜伽行业需求标准、推动中国运动康复产业健康发展的瑜伽运动康复健身平台。该项目有望为国内瑜伽运动康复行业培养出更多高质量的专业教练,推动运动康复产业的良性发展。