

夜上海

新民晚报

18

2020年
4月23日
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳
本版编辑：吕剑波



申之魅

云上竞技 AI打分

陶邢莹

嘉定一支70多人的老年太极拳队，最近恢复锻炼了，只不过他们是在各自家中相约锻炼。像往常一样，早起换上太极服，对着手机，打一套24式简化太极拳，一整天都有了精神。

得益于嘉定区上月推出的全“嘉”线上运动会，区内外健身爱好者争相上传视频。线上线下融合发展，嘉定区不但首创全市的线上运动会，也走出了全民健身的新路。

发动身边人

69岁的朱蕴翡是嘉定这支太极拳队中最早看到线上运动会报名方式的。手机玩得很溜的她，立刻兴致勃勃录制了一段视频上传，两分钟后，后台便传来她的“健康值”。坚持锻炼几天后，健康值持续上升，还能兑换礼品，这令她更有动力。一个人打拳不过瘾，她随即将比赛信息转发群里，“搞一场不见面的拳友大挑战”，她的号召得到了大家的响应。有些拳友不太会操作手机，朱阿姨还热心地在在线指导他们。

朱阿姨的拳龄，已有30年。“以前我抵抗力差，很容易被传染到感冒。打太极拳之后，我的抵抗力好了很多，现在身子骨很棒。”年轻时，她积极参与嘉定区运动会，如今有了线上运动会，这可是一个好消息。

线上运动会，不再受地域、年龄的限制，很快，消息传到了区外健身爱好者那里。上海市公用事业学校教师王智平在朋友圈看到后，觉得这个活动很新奇。他率先“试水”，“第一天做完深蹲后，次日我就有肌肉的酸胀感。但持续一周后，我发现完全蹲不下去了，感觉很不错。”

一个人锻炼还不过瘾，身为工会体育委员的他，此前一直在和工会主席王焯讨论，如何组织教职工宅家锻炼，保证他们的身心健康。如今看到全“嘉”运动会这个平台，令他们喜出望外，号召大家集体参加。起初，“有些人看到运动两字，就吓退了。我就在微信上一个个通知过去，鼓励他们。”也有人比较害羞，怕自己形象不好，王智平便亲身示范给他们看：“视频外人看不到的，最重要的是你通过锻炼保持健康了。”

如今，公用事业学校的线上运动会群里，已有108名教职工。在线上运动会“打卡”，已成了他们教学之余的必备课程。“在线教学课间深蹲一分钟，感觉自己放松了许多，再上一节网课时，思路也更清晰了。这样的活动，既锻炼身体，又促进了工作。”学校基础教学部数学教师钟太勇如是说。

亲情融其中

黄浦区敬业中学高一学生顾延之最近在学校“运动达人”的评选中获得了“敬业宅神”的称号。说起参加全“嘉”运动会，他笑言，是妈妈鼓励自己，保持了每天锻炼打卡的习惯。小顾一直很喜欢运动，爱打篮球、羽毛球。见他在家天天上网课久了，妈妈有点着急，怕他身体吃不消。那天看到线上运动会的推广，妈妈

便鼓励他：“你也参加吧，我帮你录视频。”刚开始，小顾还有点扭捏，怕自己形象不佳，后来发现，锻炼的意义不在于外表，而在于勇敢展示自己，传递健康正能量。先是参加垫上运动，随后开始1分钟跳绳，兴趣与日俱增。眼下，小顾已经累积了一定的健康值，他的下一个目标是兑换一付羽毛球拍。为了陪伴儿子，妈妈也在边上跑步机运动，全家人一起宅家运动，其乐融融。

在公用事业学校，也有越来越多的教师“全家总动员”。线上运动会，精彩达人秀。线上运动会设置创意类项目，有的教职工就用身体扮成拱门让小朋友钻爬锻炼，有的小朋友在家长的示范下第一次做起了仰卧起坐，还有的与家长一起剥豆子从小养成爱干家务的好习惯。

高科技助力

据统计，自3月11日至今的6期活动中，合计参加人数达3433人次。线上线下合力推进，嘉定区不但首创全市的线上运动会，也拓展了全民健身新途径。

线上运动会采用云计算和人工智能的方法，参与者通过上传运动视频获取一定数量的健康值，并可用健康值兑换各种体育福利。线上运动会的后台有一套完备的系统，通过识别参赛者骨架来判定动作的准确度和完整性，而跳绳比赛的识别，则由人工智能自动判定数量，两分钟内就能出结果。

本次线上运动会举行时间将持续至今年11月，目前设展示类、运动类、趣味类、创意类四个大项，包括广播体操、24式简化太极拳、跳绳、仰卧起坐、俯卧撑、深蹲等小项，基本都是人人都能参与的项目。

最新一期活动中，街镇的特色项目也加入进来。内容为“线上跳、云上踢”的挑战赛，号召上传花样跳绳和盘踢毽子视频，由市民观看投票后评比。嘉定区体育局负责人介绍：“我们会做成长期的线上活动，打造嘉定云健身平台。”

“互联网+居家健身”是大势所趋，线上体育活动打破地域界限，具有开展成本低、参与门槛低、辐射面广等优势。嘉定区将运动会由线下转为线上，目的是突出市民参与性，淡化竞技性，丰富群众居家生活，倡导全民科学健身。

“组织一次体育比赛并不容易，从项目设置到确定赛程，从道具购买到裁判安排，需要花费不少精力和财力。而全“嘉”运动会省去了我们不少烦恼，在全民抗疫的特殊时期，特别有意义。”王智平说。

练门道

线上运动会部分项目

- 展示类 第九套广播体操、太极拳、练功十八法、瑜伽体式练习等。
- 运动类 1分钟跳绳，不限定单脚跳、双脚跳等形式，但需要注意避免出现因跳动幅度过小而无法被系统识别的问题。
- 趣味类 1分钟俯卧撑、仰卧起坐、深蹲。
- 创意类 创意小运动视频，可以是居家、可以是亲子，也可以打破限制。由于系统是通过识别参赛者骨架来判定动作的准确度和完整性的，因此建议大家拍摄视频时，尽量正对摄像头，并保证所有动作都能被完整录制到（身体部位不要移出镜头外）。



扫二维码关注上海嘉定体育微信公众号，可参加线上运动会