

抗疫

上海体育人在行动

抗击疫情,人人有责,在这场没有硝烟的战“疫”中,上海体育人也积极行动起来,争当社区抗疫“排头兵”,甘做疫情防控螺丝钉,用实际行动践行着责任与担当。

“新闻官”化身“手机党”

来自上海市体育局宣教中心的袁虹,平时的工作主要是负责新闻宣传,是沪上体育记者眼中的“新闻官”。最近几天,她却不上班了,而是变成了一个“手机党”。

原来,袁虹这几天因为疫情被封在了所住小区内,她主动当起了社区防疫志愿者,主要任务就是在居民做核酸检测时,帮助老年人在手机上填写信息生成二维码。“从上周六开始我们小区封闭了,我知道居委会的工作人员很少,心想反正也没办法去上班,不如为小区做一点贡献,然后就申请去做了防疫志愿者。”袁虹说,2020年时她就做过防疫志愿者,当时是在小区门口负责登记和管理进出居民,而这次主要是协助“大白”为小区居民做核酸检测,“做核酸要先在健康云里登记信息生成二维码,许多老年人不知道怎么操作,所以需要一些年轻的志愿者帮助他们。”

几天志愿者干下来,袁虹没觉得自己有多忙多累,反而更深刻体会到医护人员的不容易,“我们小区第一天核酸检测,四五个小时就做完了,当时我还以为医护人员就可以早点休息了,没想到居委会的同志告诉我,他们马上就要赶到另外一个小区去继续工作,所以‘大白’们吃饭、休息时间都是非常紧张的。”袁虹第二天做志愿者的时候,正赶上又是刮风又是下雨,她和小伙伴们考虑到医护人员的不易,特地把核酸检测点从室外挪到了半开放的地方,“那样稍微能遮挡一下风雨,医生们工作时不会太冷。”

小区封闭的这几天,袁虹把健康云小程序玩得很溜,她说:“第一次登记好之后手机里就有了历史记录,之后我们都是帮助老人们直接从手机里调出信息,再登记一下就可生成二维码,然后再打印出来方便他们拿着去测核酸。”有一天正赶上单位线上开会,袁



◀ 袁虹在小区当志愿者
▶ 王婷(左)为外籍人士服务
▼ 赵丽娜在网上分享自己的锻炼新法



虹还特意让丈夫顶替自己去当志愿者,“只要小区有需要,我这个志愿者就会积极响应。当然了,更大的愿望是希望疫情早点过去,大家都过上正常的生活。”

足球教练变身“翻译官”

前几天,上海申花队主教练吴金贵突然收到了一个感谢电话,原来,他的上海金贵足球训练中心的十几名教练和工作人员,不声不响在闵行区虹桥镇当起了防疫志愿者,“当虹桥镇领导给我打来电话,我才知道是怎么回事。”

1993年出生的王婷,是上海金贵足球训练中心的一名青训主管,曾是一名足球运动员的她,利用自身英语好的优势当起了“翻译官”,为虹桥镇的一些外籍居民提供翻译等志愿服务。“3月中旬,我们训练中心的线下培训暂停了,我想,与其把教练关在办公室里写教案,还不如大家一起去当志愿者,这样更有意义。”王婷说,她在得知虹桥镇招募防疫志愿者的消息后,主动组织训练中心的全体教练共同加入这个大家庭,她和同事们被安排在名都城俱乐部小区,这里外国人

居多,他们就在核酸检测现场配合医务人员做翻译工作,“外国人会询问核酸检测筛选有没有报告等问题,我们就用英语帮助解答。”除此之外,王婷还带着同事们在现场维持秩序、填写资料,以及发放核酸检测完成的贴纸,往往一站就是5个多小时。

因为曾经是一名运动员,运动精神一直在王婷的骨子里,成为一名防疫志愿者她并没有告诉家人,她说:“因为教学活动暂停,我希望利用空闲时间,做一些力所能及的事情。”而令她印象深刻的是,社区居民的态度都非常友好,“站一下午会很累,同事们说比平时训练的工作量都大,但当听到很多人做完核酸检测后,和我们说‘你们真的辛苦了’‘谢谢你们’等话语时,感觉所有的付出都值得了。”

如今,上海疫情仍在持续,王婷和她的同事们也都做好准备继续为抗疫出力,她认为这是一件有意义、有收获的事情。“接下来我们会寻找线上教学的方式,让小球员们在家里也要动起来,坚持运动增强免疫力;另一方面,只要有地方需要志愿者,我们就会挺身而出,随时贡献自己的绵薄之力。”王婷说。



美女门将教你居家运动

上海女足的门将赵丽娜,颜值高,实力强,既是国脚,也是网红,更是一位潮流派的锻炼达人。如今上海正在积极抗击疫情,赵丽娜也不忘记出一份力,她日前就在社交平台上发布了一条自己在乐动力App上使用AI运动来锻炼的视频,开合深蹲跳、开合跳、直臂开合跳、俯卧撑……她建议大家用这个新方法,不打折扣地坚持居家运动。“最近上海疫情比较严重,许多小伙伴一睁眼可能就会发现自己这栋楼被封了,要么是小区被封了,天天在家里怎么保持一个好的精神状态呢?有一个大招要放给你们,那就是用AI来纠正你的动作,并且帮你运动。”

赵丽娜平时就是运动达人,各类运动App早已成为她生活中不可缺少的部分,以往上海女足训练之余,若觉得当日训练量不够,她就会自己上网寻找一些适合自己的健身课程,跟着“加餐”补课,“腹肌撕裂者”“马甲线养成”等课程都是她的最爱。2020年疫情刚开始时,赵丽娜就号召大家居家也要积极锻炼,那时她就推荐使用诸如NTC、KEEP等运动App,有效指导居家自我健身,如今,她又带来了更科学、更有效的运动锻炼手段:AI运动。

赵丽娜说,有些动作看似很平常,但AI运动可以在细微之处,发现锻炼者的“无效”之处。在视频中,她亲自示范了每个动作,并且都讲解了锻炼要点,例如做训练核心肌群的有效方法平板支撑时,“核心是腰部发力,臀部不能过高,身体呈一线保持平衡状态。”

疫情让大家慢了下来,静了下来,但赵丽娜说,运动不能停:“大家一起运动起来,增强抵抗力,打赢防疫硬仗!”

本报记者 李元春



队员上场
李霄鹏:我会在一拼到底的

国足今晚战沙特,李霄鹏强调“硬”和“拼”——

要为中国足球脸面而战

今晚11时,中国男足国家队将再次走上台前,在世预赛12强赛倒数第二轮中迎战小组领头羊沙特队。一方是已提前出局,一方是高居榜首晋级在望,最终会是一种怎样的结果?主帅李霄鹏赛前自信而高调地表示:“我们要为中国足球的脸面而战!”

中国队这段时间都是在阿联酋沙迦俱乐部的哈立德体育场进行日常训练。受疫情影响,原本是国足主场的比赛被挪至阿联酋,而且将客场进行,这多少也让国足丧失了主场优势。上一轮客场耻辱性地负于越南队之后,国足已经提前出局。

“明天对阵小组排名第一的沙特队,我想比赛肯定非常艰苦。这段时间所有的队

员都全力以赴训练,非常投入,状态也有很大的提升,希望明天比赛能有一个好的结果。”昨天的赛前新闻发布会上,李霄鹏谈及比赛时如此表示。

没有征召武磊,又缺少了艾克森、阿兰等四大归化猛将,这是否意味着国足今晚将以防守反击的战术为主?李霄鹏回应道:“足球比赛中攻守平衡很重要,不能因为前锋少而放弃进攻,攻防两方面我们都很看重。”

有记者问:中国队目前最大的困难是什么?李霄鹏说:“我期望队员状态越来越好,希望他们能把训练的状况、自己的水平表现出来,这是我最担心的。”

结合自己的选人标准,李霄鹏也再次强调了比赛的重要意义。“这场比赛我想会是一场绞杀,对手肯定希望赢,我们当然也希望。我会用一些比较硬朗的球员,用一拼到

底的队员上场比赛。这方面我想明天至少要表现出来,这个团队是有坚强意志品质的,这是最低的要求。”

虽然外界比较看衰中国队,但李霄鹏不忘给自己的球员打气:“这次中国队虽然失去了进军世界杯的机会。但是我想,所有的队员还要为中国足球的脸面而战,这也是最近我给队员强调最多的。”

值得一提的是,由于球队第一队长吴曦因累计黄牌无缘本轮比赛,因此李霄鹏除了需要在技术层面寻找合适的后腰人选取代吴曦之外,还需要为本场比赛确认一名场上队长的首选。李铁执教时期,蒿俊闵、于大宝、张琳芃曾被任命为球队的3位候选队长。

本报记者 关尹
央视五套今天23时将转播世界杯预选赛亚洲区12强赛中国与沙特比赛实况。