

当逐冰戏雪成为生活新时尚

北京冬奥会正在如火如荼进行。国际奥委会主席巴赫表示,冬奥会的目标是让地球上更多的人,通过接触、参与冬季运动来获得更多的机会,描绘更好的人生。

近日,杨浦区冰雪运动协会已在冠军冰场成立。在杨浦,居民群众参与冰雪运动的热情冲上新高,大家纷纷走上冰雪场,体验冰雪乐趣。未来,冰雪运动有望走入更多家庭,成为新的时尚、新的生活方式,为更多人带来健康和快乐。

北京冬奥会的“带货能力”也是“杠杠的”。“一墩难求”之下,杨浦的社区开展了丰富多彩的活动,帮助大家实现“冰墩墩自由”……冰雪运动的种子在杨浦破土而出,愿为奥林匹克大家庭凝聚起更多雪花,共同起舞。



■高靓 成佳佳 毛信慧 陈涛 宗禾

家门口解锁冰雪运动技能——让越来越多人体验冰上的速度与激情

绑好护膝、穿好冰鞋后,一个接一个兴奋地冲进冰场,或结伴相牵,或扶墙滑行……2月12日下午,记者在百联又一城的冠军冰场看到,近千平方米的冰场吸引了不少市民前来“打卡”,解锁冰雪运动技能,感受冰上运动带来的快乐。

“以前我接触过旱冰,在真冰场滑是第一次,感觉有点困难,还是要多练几次,争取能顺畅地滑起来”,市民张女士说,“冬奥会让我

对冰雪项目有了更多了解,还想再体验下其他项目,比如滑雪,感觉会很刺激。”

优雅旋转、轻盈跳跃,17岁的李笑雪在冰上翩翩起舞,在一众初学者中显得格外出挑。李笑雪告诉记者,花样滑冰是她的业余爱好,目前已经学会了不少技术动作,当下最大的目标是要攻克“一周半跳”。“现在我只能转够圈数,但没法落冰,还是有点害怕。我的偶像是羽生结弦,我想像他一样厉害,希望通过训练每天都进步一点,成功完成想做的动作。”

据了解,作为杨浦唯一一家真冰滑冰场,冠军冰场自对外营业以来,便开设有花样滑冰、冰球等专业培训课

程,满足市民多样化的冰雪运动需求。近年来,冰场每年客源都在增长,今年,因为北京冬奥会,冠军冰场的客流、学员人数更是有明显增长。“相比以往,人数可能要高两倍到三倍左右。往年到大年初七以后平均客流在五十到一百人,这段时间每天平均能达到三四百人。由于场地有限,鞋子和护具数量有限,我们最多能保障冰面上一百五十人左右,这样也是为了保障顾客的安全。”冠军冰场店长方和平说。

花样滑冰教练孟繁涛表示,执教这么多年来,不仅仅看到了学员人数的不断增长,也见证了大家心态的变化。“以前,大家只是停留在体验这一步,现在学习花样滑冰的人越来越多,



很多小朋友都说学习花滑后感到更自信了,想要一直学下去。”

“带动三亿人参与冰雪运动”,离不开场地的支持。未来,杨浦还将大力发展冬季项目,将建成更多冰雪场馆,让越来越多人体验冰雪运动的速度与激情。

冰壶被“移植”到陆上——楼上孵化项目,楼下“开花结果”

手握球把,单膝跪地,反复推敲、瞄准、投壶……比赛中,两组队员交替投壶,投掷队员要力求将冰壶滑向红色圆心,也可将对方冰壶撞出或将本方冰壶撞向红色圆心。最后,哪队的冰壶在红色圆心内多,哪队就获胜。

2月8日,延吉新村街道阳光睦邻中心的学员们进行了一场旱地冰壶训练对抗赛,选手们每一次投壶都全神贯注,团队之间配合默契,对阵双方斗智斗勇。

“虽然在电视上看过冰壶比赛,但之前没有亲身感受过。”学员小杨告诉记者,他一年多前初次接触冰壶就爱上了这项运动。平时只要有训练,他雷打不动来参加,在放松身心的同时,也结交了不少好朋友。去年,上海市残疾人旱地冰壶比赛中,小杨和小伙伴的完美配合取得了特奥组第二名的好成绩。“我们还要继续努力训练,争取拿更多奖牌。”小杨表示。

带领一群没有基础的特殊学员开展冰壶运动,对亚诚体育教练袁运贤来说,也是一项“特殊”任务。袁运贤告诉记者,初次授课,学员们都很拘谨。通过几次接触,袁运贤研究出一套适合特殊学员的授课方式,让他们爱上运动,同时变得开朗起来。“只要有耐心,你会发现,他们与我们没什么不同。”

2017年7月成立的延吉新村街道“阳光睦邻中心”,是由原来“阳光之家”“阳光基地”“阳光心园”“杨浦区脊髓损伤者中途之家”合并改建而成。不同于传统的管理方式,“阳光睦邻中心”积极引进第三方社会组织承接管理服务,楼上的服务项目刚孵化完成,楼下就能及时提供场地开展服务。

“旱地冰壶运动,就是我们为学员们量身打造的康复项目。传统冰壶只能在光滑的冰面上进行,而旱地冰壶比赛则将冰壶‘移植’到了陆上,占地面积小,又易学,非常适合残疾人。”延吉新村街道残疾人服务社朱冬颖介绍,阳光睦邻中心在充分考虑学员实际情况的前提下,根据学员兴趣开设课程。除了旱地冰壶,中心还通过亚诚体育引进了围棋、花样跳绳等项目,通过市、区残联搭建平台,为学员提供交流技艺的机会。

在朋友圈“晒幸福”——他们实现了“冰墩墩自由”

全世界都在关注北京冬奥会。在观看赛场上精彩赛况的同时,人们还爱上了赛场外的耀眼明星——冬奥会吉祥物“冰墩墩”“雪容融”。“冰墩墩”更是“一墩难求”。

近日,杨浦居民余小姐高兴坏了,因为她幸运地收到了朋友从北京寄来的“冰墩墩”,“可爱到犯规,连家里的狗狗都吃醋了!”

余小姐告诉记者,目前北京冬奥会的各种特许纪念品基本售罄,这款冰墩墩是朋友在冬奥会首日帮她买的。“听说现在到北京王府井大街购买纪念品要排队五六个小时,我能拥有冰墩墩真是太幸运了!”

冰墩墩太抢手,购买有难度。那么,如何实现“冰墩墩自由”呢?2月10日,上海乐善社区生活服务中心联合江浦路街道,举办了一场手工制作泥塑冰墩墩的趣味活动,邀请疫情防控一线工作人员参与,帮助他们实现“冰墩墩自由”。

现场,大家在泥塑老师陶寿妹的带领下,开始学习制作泥塑冰墩墩。

身子瘦了马上加一点橡皮泥,耳朵偏了马上调整位置,眼睛不对称就立马修改,在老师的指导下,很快,大家手中的冰墩墩都有模有样了。

实现了“冰墩墩自由”,当然要拍照发朋友圈“炫耀”一下。一线防疫工作人员在这难得的休息时刻,弥补了没有时间关注北京奥运会的遗憾。长白社区卫生服务中心副主任张剑敏告诉记者,组织这样的活动,就是为了让辛苦付出的防疫人员放松放松,同时为北京冬奥会送上美好的祝福。

1000天的付出,3个赛季的执着——上体团队助中国钢架雪车队获冬奥铜牌,创造历史

2月11日晚,北京冬奥会男子钢架雪车决赛在国家雪车雪橇中心落下帷幕,我国运动员闫文港获得铜牌,这是中国运动员首次在钢架雪车项目中登上冬奥会领奖台。

1000天的坚守付出,3个赛季的坚定执着。上海体育学院作为中国钢架雪车队夏训常驻基地,在体育教育训练学院教授高炳宏的带领下,为钢架雪车队提供多方面的科技攻关服务。2019年至今,高炳宏带领的科技攻关团队,先后共有20余人参与备战科技攻关服务,为钢架雪车队建立了机能状态、训练负荷、专项能力、训练方法、动作技术和心理状态的监测与调控,以及体能和康复、营养与恢复的“6+2”训练保障模式。

体育教育训练学院硕士研究生田广、夏鹏宇、姚学武担任体能教练,根据不同训练阶段的总体目标,协助主教练针对性地制定并实施重点运动员的体能训练方案,有效提高运动员的爆发力,优化运动员的跑启动作模式,改善运动员的体能储备水平,为向快速推橇能力的转化提供坚实的体能基础。

体育教育训练学院博士研究生龚敏和运动科学学院博士研究生朱坎担任科研人员,建立了钢架雪车运动员体能与技术评测指标体系以及运动训练和身体机能监控指标体系,在运动员体能测试与评价、运动负荷与运动员身体机能监控、推橇动作技术诊断、疲劳消除、数据分析等方面为教练员、运动员提供支撑与帮助,从而提高运动表现。

体育教育训练学院教师王丹担任队医、运动科学学院教师孙扬担任康复团队负责人,采用针灸、手法等传统中医手段,结合周期性个性化的评估、干预、治疗,为运动员训练和比赛提供医疗与康复保障,保证备战顺利进行。此外,王丹还负责药品管理以及参与队伍的反兴奋剂工作。

运动科学学院硕士研究生金晟康担任营养师,主要负责钢架雪车队的营养工作。围绕北京冬奥会的备战目标,针对重点运动员的身体形态、机能特征和项目需求,根据运动员的生理生化指标及训练情况,制定重点运动员的个性化营养方案,为运动员以良好的身体状态参赛提供营养保障。

心理学院博士研究生李姝桦担任心理咨询师,在钢架雪车国家集训队备战冬奥会的过程中,通过行为观察、心理量表、个体访谈、生物反馈训练等方式,形成一套可测评、复查、预警、干预、追踪反馈的体系,实现为运动员及时排查和干预潜在的心理危机、保障其备战过程中的心理稳定性和发挥高水平比赛成绩提供心理—科技支持。

2021年7月,上海体育学院被授予“中国冰雪科技联合攻关单位”荣誉称号。



本版部分图片由相关单位提供