

运动健康,“杨浦代表团”走上新赛道

编者按

目前,上海正朝着2025年基本实现全球著名体育城市的建设目标全力奋进,上海体育产业进入了新的发展阶段。去年,杨浦引入了上海开埠以来的首场真雪赛事,这场“落”在杨浦滨江的雪,掀起了蝴蝶效应。杨浦滨江不仅从昔日的“工业锈带”华丽转身为“生活秀带”,而且阔步走在建设“体育秀带”的路上,成为人民城市理念的生动实践。

今年,这样的生动实践继续在杨浦演绎:从团体总分第一到五连冠、获历史最好成绩,杨浦小将在市运会赛场奋勇争先,捷报频传;社区(运动)健康师走进校园,为大学生群体量身定制减压课程;社区中,家长带着“神兽”跳起来,掀起健身热潮;企业代表、专家学者齐聚杨浦,共同为运动促进健康新模式以及体育消费试点城市发展出谋划策……

上海建设全球著名体育城市的过程中,“杨浦代表团”在持续发力。



■毛信慧 成佳佳 朱良城 宗禾

从团体总分第一到五连冠、获历史最好成绩,“我只想赢!”

女子手球卫冕五连冠,足球决赛点球夺冠,篮球捧得亚军,获历史最好成绩,拳击小将勇夺5项冠军,团体总分第一……近日,杨浦小将在市运会赛场奋勇争先,捷报频传,充分彰显了努力拼搏的体育精神。

作为全市最高规格、最大规模的综合性运动会和青少年体育赛事,市运会在参赛选手心中,可谓意义重大。12岁的杨浦队球员刘智鹏今年第一次参加市运会,面对镜头,他显得格外激动:“我接触足球5年了,这场比赛对我意义非凡。”

“此前由于疫情原因,今年足球队的训练多次中断。”教练方伦瑜介绍,球队也是克服重重困难,见缝插针地开展训练。为了让队员们尽快找到比赛状态,赛前杨浦区体育局组织球队前往广东参加邀请赛。“可以说这段经历十分宝贵,我们十天内打了八场比赛,通过以赛代练,调整了状态,积累了经验。”

11月6日,上海市第十七届运动

会足球(男子C组)比赛(青少年组)暨2022年上海市青少年足球锦标赛冠军决赛在白洋淀足球训练基地举行。来自杨浦和浦东的两支足球队在绿茵场上展开激烈角逐。双方在常规时间中战成平局,比赛进入到“点球大战”环节。在此前的小组赛中,杨浦队曾不敌浦东队,这让队员们颇有些压力。“踢点球时有点紧张,但还是十分想拿到冠军。”队员蒋明明说。最终杨浦小将顶住压力,稳扎稳打,以总分4:3锁定冠军。

今年15岁的徐世晨练拳击还不到1年,首次参加大型赛事,便一举夺得男子B组80公斤级冠军,这与他不服输的性格是分不开的。

“这是我第一次参加比赛,既兴奋又紧张。”徐世晨说,站上拳台时内心只有一个想法,那就是打赢对方,然后一步一步挺进决赛。“那种感觉也许我一辈子也忘不了,我只想赢!”

初三的时候,听说有位拳击教练来学校选人,徐世晨主动找到教练毛遂自荐。刚开始,徐世晨每天都想着逃避训练。几个月后,他一点进步也没有,甚至有点想放弃了。“可是一想到当初是我找到教练夸说自己吃得苦,练得了拳击,现在却一事无成,

这不是我想要的结果。”想到这里,徐世晨决定继续咬牙坚持。自那以后,每次训练完回家他都会自己加练,虽然很累,但硬是坚持了下来。

站在领奖台上,徐世晨庆幸当初的自己没有轻易放弃,“我的目标是明年可以获得运动员等级证书,也希望自己能有幸站到全国比赛的拳台上。”

比起只学了几个月的小师弟,16岁的王家豪“入门”要早得多。小学5年级时,王家豪被父亲送来学习摔跤,一路“摸爬滚打”,如今已经是名副其实的“双料冠军”。在本届市运会上,王家豪已把自由、古典式摔跤2个冠军收入囊中,此次又勇夺拳击男子A组75公斤级冠军。

对于夺冠,王家豪连说自己很意外,因为他主练摔跤,练拳击算是“兼职”。“全靠教练给我制定的战术,才能克敌制胜。”尽管说得轻松,但其实从摔跤转练拳击,王家豪没少吃苦。

练拳击要先学会“挨打”,然后才能打到别人。“训练时要集中注意力,稍一走神就会挨一拳。”刚开始时,天天被打但就是打不到别人,这让王家豪心里憋着一股劲。从直拳、勾拳、摆拳等基本功开始练起,再到沙包、

实战……如果说和摔跤有什么相通之处,那就是都有受不完的伤。“无论是摔跤还是拳击,它们都教会了我如何在落后的情况下气馁、不放弃,并抓住机会反败为胜。”

正因为选手们这样拼尽“拳”力,杨浦区代表团这次勇夺5项冠军,获得了市运会拳击团体总分第一的优异成绩。

同样拼尽“拳”力的还有杨浦手球、篮球的女将们,在市运会手球(女子B组)冠军决赛中,杨浦战胜劲敌宝山,成功卫冕五连冠。杨浦女篮则A、B组双双挺进决赛,与老牌强队黄浦相遇,均夺得亚军,取得历史性突破。

运动减压,怎么拍对年轻人的“穴位”?

长期快节奏生活会促使人体产生大量的肾上腺素和肾上腺皮质激素,就会出现失眠、健忘、噩梦频繁、焦虑、工作中失误增多等现象。“运动对心理减压有着非常大的帮助,在运动时,身体中会释放出一种叫做内啡肽效应,内啡肽效应就可刺激身体中的细胞,然后产生一种愉悦的心境。这种效应是身体中的一种激素,就是大家口中的‘快乐因子’。”日前,在杨浦区社区(运动)健康师项目首次走进大学校园的活动中,上海体育学院运动健康学院教授吴卫兵,为上海理工大学的大一新生讲解了运动心理减压的益处。

关于“运动健康”,上海体育学院院长陈佩杰教授曾有一个形象的说法:众人皆知“生命在于运动”,殊不知运动须依据科学原理,不能胡来。不同人群有的运动适合,有的不适合;运动的时间、消耗的体力,也大有讲究,决定了运动是否健康。对于年轻人群体而言,开设运动减压课程算是“拍对了穴位”。

活动中,来自市民健康促进中心的“网红”教练李汝骏还带领大家体验了一次运动减压拓展训练。李汝骏精心设计了“一圈到底”“摸石头过河”等6个环节。他一边为大家讲解游戏规则,一边示范游戏玩法。各队制定自己的策略,队友之间紧密配合、互帮互助。大家在游戏中放松心情,收获友谊。

据悉,运动心理减压项目是杨浦区医保局在原来的社区(运动)健康师5个试点项目的基础上增设的新项目之一,健康干预覆盖面进一步向高校延伸。“我们联合上海理工大学组建了运动减压直播微信群,由健康师团队提供每周两次的减压活力操直播课程,其中包括动感减压操、拉伸训练和核心训练,带领大学生一起运动减压,还联合区体育局开发了打卡积分兑换小程序,激励大家参加运动减压的积极性,让我们的健康干预更有趣味。”区医保局办公室主任庞岩介绍,项目主要立足解决大学生面对新环境的不适应、快节奏学习压力、疫情防控常态化带来的焦虑等问题,在给大家带来健身效果的同时还兼顾心理减压和社会适应能力的调适,以运动减压的方式给大学生们带来“快乐学习、健康生活”的效果。

当天,“运动损伤健康干预项目”同时启动。该项目在之前开展的政和消防中队“运动损伤健康干预”项目的基础上,进一步扩大健康服务覆盖面,推出了面向杨浦全体消防指战员的“运动损伤防护”健康干预线上活动,由健康师团队提供每周一次的线上健康讲座和每周两次的运动康复训练、放松训练直播课程,通过运动损伤防护讲解、拉伸训练、核心力量练习,为消防指战员提供运动损伤健康干预服务。

带着“神兽”动起来,社区掀起健身热潮

定好计时器,找准最佳距离,一声哨响,比赛开始。视频中,亲子一带一

跳,参赛者们手摇绳柄快速跃动……9月,为期一周的杨浦区“延吉杯”亲子跳绳线上邀请赛共吸引了辖区36组亲子家庭参与,最终,来自控江路645弄居委会的张维泰格家庭获得比赛的第一名。

延吉社区体育俱乐部负责人表示,跳绳运动简单易行,在社区中的普及性也很高,活动一推出,就受到居民群众的欢迎。“亲子跳绳看起来普通,但玩起来花样繁多且需要一些小技巧,非常考验亲子之间的相互协调能力。”鞍山初级中学体育教师林琳介绍,跳绳主要靠手腕用力和手脚协调,是一项非常有效的有氧运动,尤其能够增强腿部的力量、速度和身体的平衡感,对于长期伏案工作的家长和孩子来说,跳绳都是“推荐款”。

“我们鼓励孩子积极参与体育锻炼,也要身体力行和孩子一起运动。”一位参与活动的家长表示。

近年来,延吉新村街道通过举办形式多样的全民健身活动,进一步弘扬体育精神,强化体育锻炼意识,增强市民体质健康水平。下一步,街道将根据辖区各年龄段人群的不同需求,不断创新全民健身赛事活动的组织方式,引导居民群众自觉养成科学健身、科学锻炼的良好习惯。

政府搭台、产学研联动,杨浦与“老拍档”再次牵手

如何构建更高水平的全民健身公共服务体系,推动上海运动健康产业高质量发展,加快国家体育消费试点城市建设?11月4日,“2022年上海运动促进健康高峰论坛暨杨浦国家体育消费试点城市发展论坛”在杨浦举行。

市区主管部门、体育产业企业代表和专家学者等汇聚一堂,通过主旨演讲、圆桌讨论的形式,共同探讨运动促进健康新模式以及体育消费试点城市发展。

党的二十大报告指出,要推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置。这意味着,新时代新征程,体育产业从业者不仅被赋予了更多新使命、新任务,更要展现新气象、新作为。

论坛伊始,橙狮体育有限公司董事长兼总经理穆鸣、上海上体骨伤科医院院长王雪强、上海体育国家大学科技园总经理徐琳连接带来了三场干货满满的主旨演讲,分别从《数字化经营为体育产业注入活力》《体卫融合助推健康中国》《科技赋能体育新发展》三个方面分享了对体育产业发展的思考。随后,论坛聚焦《运动促进健康关口前移》《体育引领新消费》《人工智能和大数据提升体育产业能级》三个主题展开了三场圆桌讨论。

近年来,杨浦发挥体育产业集聚优势,逐渐形成了消费业态更加丰富、消费规模全市领先的新局面。杨浦区相关负责人说:“党的二十大为体育工作指明了方向,我们要主动将体育强国梦融入中国梦。希望此次峰会可以为打造具有上海特色的运动健康产业创新科创品牌,为促进体育消费城市发展提供一个样本。”

杨浦的“老拍档”上海体育学院则表示,今年,杨浦区与上海体育学院再度携手,共同建设国家体育消费试点城市,这是打造国际消费中心城市的题中之义,是打造全球著名体育城市的对标之措,也是满足人民美好生活需要、打造人民城市健康基石的有力之举。“上海体育学院期待和杨浦进一步整合双方优质资源,以环上体运动健康带建设和上海体育国家大学科技园为引擎,开展体育新消费探索,推动杨浦区体育消费提质增效、营造良好体育消费生态。”

本版部分图片由相关单位提供