



# 人人参加运动 展现体育魅力

近年来,嘉定通过实施“群众体育优先发展、竞技体育重点发展、体育产业多元发展”的体育强国战略,丰富多彩的全民健身活动和体育竞技活动、体育文化活动,已逐步成为市民健康生活中不可缺少的重要组成部分。嘉定通过抓身边的组织、建身边的设施、办身边的活动,构建亲民、便民、利民的全民健身服务保

障体系,大力推行“人人运动计划”,全民健身活动普及程度和组织水平进一步提高。在竞技体育的发展中,嘉定区确立“服务全市奥运人才战略、实施‘错位竞争’”的工作思路,遵循“确保重点、稳步推进,继续抓好项目优化组合”的指导原则,始终坚持重点项目重点投入、优势项目不断扩充,提高竞技体育水平。

## 新建群众体育设施

2004年,嘉定全面完成市政府实事工程——社区健身苑点的建设任务,共建成健身苑12个、健身点230个,配置各类器材近3200件,器材完好率达97%。在此基础上,新一轮市政府实事工程——社区公共运动场的建设又拉开了序幕,至2010年,全区共计建设16个社区公共运动场,目前已有3个建成投入使用,2个正在建设施工。同时,还投资200万元新建区级体质监测指导中心,在真新、菊园、南翔建立3个体质监测站,基本形成面向市民的体质监测服务框架。

## 全民健身方兴未艾

嘉定在近几年中建立了较为完备的区、镇、村3级社会化组织网络,各镇、街道的专(兼)职体育干部、700多名经过培训上岗的社会体育指导员及众多的健身运动骨干,活

跃在社区、农村,广泛组织市民和村民参加的体育运动,并指导和管理群众健身活动。同时,各类竞赛活动,“人人运动计划”在广度和深度上持续推进。元旦或春节组织的迎春健身长跑活动已持续多年;“公务员带头”成为人人运动中的新亮点,领导干部带头健身、开展网球培训和每周一次的乒乓、桥牌活动;以青少年为重点的学校体育活动在暑期从校内走到了校外。

在这样全民开展体育活动的氛围中,嘉定群众体育健身工作成绩喜人:马陆镇被评为“全国亿万农民健身活动”先进乡镇,江桥镇成功争创全国群众体育先进单位,南翔镇文体中心争创全国优秀群众体育健身活动点,普通小学体育俱乐部争创全国优秀青少年体育俱乐部。

## 重点发展竞技体育

嘉定以“田径、船艇、射击”为重点,不断

进行优化调整训练体系。为了改善船艇项目的训练条件,嘉定在环城河内选定一段约2500米的开阔河道作为训练基地,并投资20多万元建造了码头、船库,购买了多条训练船只,增设了皮划艇项目,为船艇项目的重点突破创造了条件。拨出专款修建了少体校室内力量训练房,彻底解决了风雨天无法训练的难题。

2004年,嘉定竞技体育迎来丰收之年。嘉定运动员在全国各类比赛中获个人第一名1次、第二名4次、第三名6次,第四至第八名7次。在当年的市三届青运会上,嘉定共获金牌19枚,其中,田径项目共获5枚金牌,并以467分位居全市第二;射箭项目获得了建队1年多来的首枚金牌,男子篮球杀入全市第五名,取得了历史性突破。

(本版图片除署名外均由区体育局提供)



区体质监测指导服务中心内,市民正在工作人员的指导下,进行体质监测。



市民正在新建的嘉定游泳馆内嬉戏。张延/摄



5月9日举行的“动力嘉定·精彩V8”——嘉定区纪念《全民健身计划纲要》颁布10周年暨长跑比赛现场。沈青/摄



区第三届运动会田径比赛现场。



「江桥杯」呼吸健身操比赛项目——

# 我运动,所以我快乐!

## 嘉定区第三届运动会台前幕后精彩画面一瞥

### 聋哑姐妹摘金夺银

6月13日,区第三届运动会乒乓球比赛聋人组女子单打比赛出现了有趣的一幕:一对双胞胎姐妹在决赛中顺利“会师”,包揽了第一、第二名,成为赛场上的一道靓丽的风景线——她们就是来自菊园新区的黄静和黄彬姐妹俩。这对姐妹花小时候因耳膜发炎导致耳聋,从此生活在无声的世界里。但姐妹俩身残志不残,在学校读书时就开始苦练打乒乓球,毕业后,她们双双在市残联的组织下参加了集训。

这次,姐妹俩代表菊园新区参加三运会残疾人组乒乓球比赛,她们凭借坚强的意志和过人的技术,一路过关斩将,最终荣登冠军宝座。当她们站在领奖台上,全场长时间响起雷鸣般的掌声,姐妹俩自强不息的精神感动了在场的每一个人。赛后,姐妹俩表示:“赛场给了我们一个展示自己的舞台,但愿更多的残疾人能走出家门,融入社会大家庭。”

### “魔鬼训练”铸就冠军

在区第三届运动会踢毽子比赛中,南翔镇老年组踢毽子代表队一举夺得了冠军,参赛运

区第三届运动会自4月23日青少年组乒乓球开赛以来,已进行了田径、足球、篮球、游泳、拔河等大部分比赛项目的比赛,确定分别于10月29日和11月12日举行运动会的开幕式和闭幕式。此次区运会的赛事和参赛人数都大大超过了上届比赛,13个镇、街道、26个机关单位和54所中小学校的代表队参赛,参赛运动员为5805人次,充分体现区第三届运动会“全民参与,人人运动”的宗旨。

动员感慨地说:“魔鬼训练”铸就了我们的冠军梦!”“魔鬼训练”是队员们对自己赛前训练的戏称,同时也道出了他们训练的严格和辛苦。

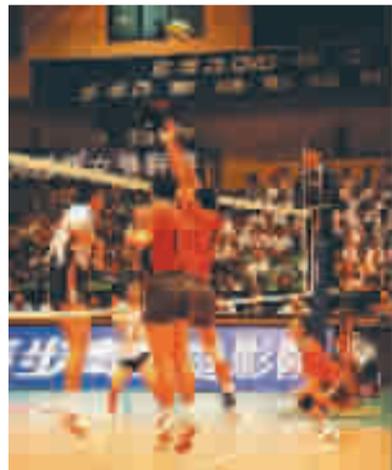
刚开始训练时,队员们平均每分钟能踢70多个,这对于平均年龄达60岁的队员们来说已经不容易了,可领队刘小玲却下了命令:不踢毽子时,每分钟翘脚必须达120下。队员吴永兴说:“我在厨房一边拣菜一边翘脚,小孙子还以为我哪里不对劲呢!后来,他知道我要参加踢毽子比赛,就主动拿着表给

我计时、数数。”队员冯丽亚老伴生病住在市区的医院里,冯丽亚每天去看望老伴时总是随身带着毽子,在老伴每天1个小时治疗的空余时间,抓紧练习踢毽子,直至练到每分钟能踢毽子100多个。冯丽亚自豪地告诉周围的病友:“佷要代表南翔镇去参加区三运会踢毽子比赛呢!”

### 闭幕式排练有板有眼

在此次三运会开幕式团体操表演项目中,区体育部门为老年人量身定编一套适合他们的健身操——“响铃操”。一位老人高兴地说:“比赛让我们每个人都运动起来。”

这场表演共有609位老年人参加,从6月底,第一批老人开始训练了。天气非常闷热,可每次训练,老人们总是早早地来到训练场,静静地等着老师的到来。训练中,有时为了一个小小的动作,他们要反复练习好多遍,直到练熟这些动作为此。一次,老人们正在学习一个半蹲后摆腿的动作,不少老人怎么也做不协调,他们便在指导教师的耐心指导下,一板一眼地练,非把动作练协调了才罢休。通讯员 于俊丽 晓菊 康茹萍



近年来嘉定承办了不少国家级、市级赛事。“步步高”全国排球联赛上海男女队以嘉定为主赛场,图为比赛现场。

## 相关链接

### 嘉定区第三届运动会会标



会标图案以汉语拼音“嘉定”2字的首字母“JD”为主体,整个图案设计似抽象的、动态的运动人体,黄色、蓝色线条重叠,寓意人人参与运动。同时,红、黄、蓝3色分别表达了嘉定的实力、魅力与和谐之意。