



一句话着明白

●1月7日,国际足联公布了2016年第一期男足国家队世界排名。中国队比上一期上升两位,依然**排名亚洲第8**。伊朗(43)、韩国(51)、日本(53)分列亚洲前三位。

●由于本国民众对2018年印尼雅加达亚运会吉祥物“**极乐鸟**”的动画形象一致反对,日前,印尼青年和体育部宣布将原先公布的**吉祥物形象“极乐鸟”回炉重造**,以期

满足大众的审美需求和亚运盛会的需要。

●1月7日,阿里体育宣布和美国第一大职业体育联盟——美国职业橄榄球大联盟(NFL)达成合作,**阿里体育将获得NFL在中国大陆地区的转播权**,这是阿里体育2016年宣布的第一单。

从学打球跳排舞到制定私人健身计划 健身、锻炼,请找身边的10万“好指导”

□本报记者 奚源/文 洪漩/摄

晚饭后出门活动筋骨,有人给你设置健身计划;节假日陪孩子打打羽毛球、乒乓球,有人给你示范正确姿势;几个球友相约球场打篮球,有人指导你正规技术动作。其实如今在你身边就有很多做这种服务的人,而且一分钱都不用掏——他们就是社会体育指导员。

前不久,国家体育总局发布了《社会体育指导员工作评估报告》,对2011年以来指导员工作发展情况、组织管理、技能培训和指导服务等多个方面进行了分析。在我省的许多地方,社会体育指导员正逐渐成为老百姓日常健身锻炼中的“良师益友”。

接受度待提升但前景不错 社会体育指导员圈子其实挺大

去年底公布的《2014年浙江省全民健身活动状况调查公报》显示,在20岁及以上参加体育锻炼的人群中,有58.3%的人接受过相关指导,高于全国平均水平10.3个百分点,但其中接受社会体育指导员指导的比例较少,仅为3.4%。

省体育科学研究所所长张跃之言,老百姓对运动指导重要性的认识还有欠缺。很多人更倾向于查阅网络资料等方式,缺乏准确性和科学性,久而久之,就会影响到健身效果甚至产生运动损伤。

虽然目前社会体育指导员的市場还并不热闹,但我省的培养工作一直很下功夫。截至目前,我省通过培训注册的各类社会体育指导员人数达94809人,去年新增各级社会体育指导员20264人(其中国

级14276人),气功、水上救生、武术、健身排舞、象棋、龙舟等非奥项目体育骨干1500多人。这些社会体育指导员活跃在全省各个农村、街道、社区,为群众科学健身锻炼进行指导服务,是全民健身活动中的生力军。

一看人气二看成效 指导员水平好不好就看这两点

如何判断指导员的水平好不好,首先得看人气。在西湖区莲花社区当指导员的糜爱芝一直教社区居民打木兰拳,据社区社工小唐介绍,不光是木兰拳,糜大姐还会教排舞、健身气功等健身项目。人多的时候,有三四十人一起跟着学。据说为了更好地教居民健身,糜大姐还在三年时间里先后考取了三级、二级社会体育指导员资格。在他看来,只有自己的本事过硬,才对得起那些来和他学习打拳跳舞的居民。

当然,除了看人气,指导效果也很关键,特别是那些爱在朋友圈晒健身运动照的年轻人。今年四十出头的曹骏是杭州六叠文化创意工作室总监,因为年轻的时候练过短跑,还参加过健美学习班,对健身锻炼有点心得,后来被古荡街道文化站推荐当上了指导员。因为曹骏擅长的项目比较多,乒乓球、羽毛球、跑步都会,人也长得帅,来找他指导的都以年轻人居多。

让曹骏印象最深的,莫过于那些爱美的女孩子。“记得去年有个刚大学毕业的姑娘,自己工作之后胖了很多,体重到了130多斤。我就给她设计了一个健身方案,包括快走、慢跑、打乒乓球多个项目,两个多



杭州市少年宫广场上,社会体育指导员带领市民学习木兰扇

月下来瘦了6斤多。姑娘挺开心的,还向朋友推荐来我这里接受指导。”能够帮到别人,曹骏觉得很有成就感。

“体育义工”就在身边 不仅专业还有热心肠

群众健身对体育指导员有需求,自然也对指导员提出了更高的要求。省体育局群体处相关负责人介绍,社会体育指导员都必须从最基础的三级考起,拿到上岗资格证之后才能逐级往上申报。三级社会体育指导员主要由街道社区组织考核,之后取得证书的人员都将在所在市体育局备案,由市体育局牵头组织市本级的二级考核,一级由省里考核,最高的国家级一般则

会集中到上海或者北京培训。

除了具备专业性科学性,社会体育指导员更需要的是一颗愿意为群众服务的心。随着社会体育指导员队伍的不断壮大,水平不断提升,已经有越来越多的市民开始接受这群“体育义工”的服务。现在省内不少地方的街道社区基本都有专人负责宣传社区主打运动项目,比如将健身的时间、地点和社会体育指导员的相关信息等通知给社区居民,百姓“上课”完全免费。省体育局副巡视员兼群体处处长扬平原呼吁,只要市民在健身锻炼方面有需要帮助的地方,记得多找找身边的那些社会体育指导员,他们会成为你日常健身的得力帮手。

亚足联公布奥运会预选赛名单 温州小将张玉宁穿上9号球衣

□本报记者 奚源

本报讯 昨天,亚足联官网公布了U23亚洲杯暨里约奥运会预选赛各参赛队名单及球员号码。在中国国奥队的名单中,目前效力于荷甲维特斯俱乐部的温州小将张玉宁穿上了象征主力前锋的9号球衣。另外三名来自杭州绿城的球员冯刚、谢鹏飞和赵宇豪分别身披14、17和18号球衣。

作为这支国奥队中的“跳级生”,1997年出生的张玉宁比大多数队友小了三四岁,但他凭借出众的身体和天赋坐稳了国奥主力中锋的位置。之前的三场热身赛,尽管国奥1胜2负表现一般,但张玉宁场场首发,可见主教练傅博对其的器重,希望他能解决国奥队一直以来“锋无

力”的难题。

对于弟子的表现,国奥队助理教练王军认为,张玉宁拥有不错的个人技术特点,或将成为本次奥预赛上的一个亮点。身背9号,也代表了队里对他的鼓励和期待。而出身绿城青训的他和另外三名来自杭州绿城球员间的默契,也会成为国奥队征战

奥预赛的重要力量。

由于在最后一场和乌兹别克斯坦队的热身赛中鼻子骨折,张玉宁除了进行常规治疗外,球队还第一时间给他准备了一副防护面罩。不出意外,1月13日首场对阵卡塔尔的比赛,张玉宁将以“面具侠”的形象上场。

27个小时
她跑了115公里山路

2版

2016跑马菜单来了
约吗?

4版

耍帅玩“死飞”
要风度更要安全

5版

27个小时,你能做什么?金华姑娘许叶青告诉你,27个小时可以翻山越岭115公里。

跑友们刚刚度过一个激情的2015年,转眼2016年全国马拉松赛事日历也已发布,哪些值得一跑?

如何骑“死飞”才安全,且看极限运动达人為你支招答疑。