

明天全国迎来第 5 个全民健身日

避开高温时段 做到科学健身

申城300多项体育赛事活动等你来参与

本报讯 (记者 钟喆)明天是 8 月 8 日, 全国迎来第五个全民健身日。近期, 上海高温难退, 明天气温依然在高位, 如何让全民健身日在热浪中办得红红火火? 上海市体育局动足脑筋, 科学安排 300 多项体育赛事和活动, 让这个节日更亲民、便民、惠民。

今年, 全民健身日最鲜明的特色是取消大型仪式活动, 每年 8 月 8 日的上海市全民健身联席会议, 变身为与会人员深入基层, 融入百

姓健身大军中, 与民同乐。

根据高温天的特点, 上海市体育局为全市的各项赛事和活动做了科学、合理、有效的安排。全民健身日的这个早上, 从投篮开启新的一天。上海市民体育大联赛市民投篮比赛暨 NBA 百万投篮大行动在 7 时开始, 全市 200 余个社区公共篮球场将同时迎接市民参加投篮, 观赛市民可现场报名参赛。当天上午 8 时许, 申城市民投篮总数达到 150 万个。

随后, 东方体育中心“月亮湾”将开始迎客。市民体育大联赛第一届市民跳水赛将于 8 月 10 日至 8 月 25 日在东方体育中心举行。明天, 报名的市民将在跳水池接受培训。

多年来, 体育健身指导员在市民健身活动中起到了举足轻重的作用。全民健身日, 全市 700 多名一级社会体育指导员将穿上崭新的制服, 为参加健身的市民送去志愿服务。

全民健身日的运动大餐中, 全市将有 50 余家公共体育场馆和 30

0 余处公共运动场免费向市民开放。免费开放的项目包括深受市民欢迎的游泳 (28 家)、羽毛球 (22 家)、乒乓球、网球等。此外, 本市的社区体质测试站也将对市民开展免费体质测试服务。值得一提的是, 这次静安区和长宁区还有部分经营性的体育馆也免费向市民开放。如果市民需要了解具体的场馆开放信息, 可以到上海市体育局官方网站 (<http://www.shsports.gov.cn/>) 查询。

上海持续极端高温, 市体育局还送出温馨提示: 市民在高温天气健身应尽量安排在早晚进行, 避免正午前后户外活动, 做好防暑降温工作, 谨防中暑。(市民高温天锻炼须知请见本报 8 月 1 日 A5 版《警戒线》等报道)

上海市体育局群体处处长蒋丞稷表示, “希望百姓到开放场馆时, 遵守场馆开放的相关规定, 听从场馆工作人员引导, 避免安全隐患, 真正让便民的好事做好。”



冬泳泳池变身羽毛球馆



炎炎夏日, 下水扑腾成不少市民的消暑首选, 其中部分区县街道的百姓游泳池, 因收费低廉大受欢迎。然而为了考虑运营成本, 这些泳池有些都建在室外, 火辣辣的太阳让泳客望而却步。

不过, 在浦东新区金桥镇, 这里的百姓游泳池不仅收费实惠, 还是阴凉宽敞的室内场馆。那么, 这里的管理者是如何做到收支平衡的? 昨天下午, 记者前往一探究竟。

百姓泳池玩变身

一池两用度四季

——走访浦东新区金桥镇游泳池

边高档健身会所的垄断, 今年 6 月开放以来, 已经有接近 4 万余人次的客流。

场馆设施一流, 价格如此亲民, 运营成本怎么办。卫主任揭开了玄机, “我们这个泳池能 ‘变身’。” 说话间, 他打开了电脑上一张图片, 一个灯光敞亮的羽毛球馆映入眼帘, “你再仔细看看。” 原来, 羽毛球馆就是眼前的游泳池。

池底设计独具匠心

卫主任介绍, 因为是公益性质, 建这样的场馆肯定得考虑日常运营。其他一些区县街道在建造百姓泳池时, 采用过一种拆卸式的钢结构泳池, 夏天用完拆除入库, 来年再重新搭建。 “我们还是希望有一个固定的场所, 让居民一年四季都能来锻炼。”

一年四季都开泳池, 费用吃不消。据介绍, 像金桥镇百姓游泳池这样 50 米的大池, 如果四季开放设立恒温, 一个月的锅炉供暖费用就得 10 多万元, 夏天旺季一过肯定入不敷出。于是, 设计者想到了近年来受年轻人青睐的羽毛球。

记者注意到, 一般对外开放的泳池, 大都是纵向设计深水区 and 浅

水区, 通过池底的坡度来区分。金桥镇百姓游泳池, 却是横向分布泳池深浅, 过渡的地方设有围栏绳和警戒标志。这样一来, 一旦泳季过去, 池水放空后就有了高低两块平坦的独立场地, 9 块羽毛球场地也由此错落划分开来。

变身收到意外赞誉

据了解, 每年 9 月中旬泳池结束运营后, 场馆方会花上半个月, 在池底铺上塑胶层, 划分场地。去年 10 月, 变身之后的羽毛球馆首度开门迎客, 一个秋冬就迎来了 3000 余社区居民。

此外, 这个大胆的设计还收到了意料之外的赞扬。不少泳客来过之后都说, 这个泳池游起来特别畅快。原来, 在一般的场馆, 折返游需要横跨深水区 and 浅水区, 不仅自己游起来不舒服, 也会打扰到其他游客; 而在这里, 一个深浅区域就能游完 50 米, 要爽快得多。

据悉, 上海市体育局相关领导曾多次来金桥调研, 看到这个 “一池两用” 的构想, 均跷起大拇指, 这样的做法也有望在申城其他区县街道的公共体育设施中推广。

本报记者 许明

中国男篮差在矛不尖——

36岁老将

竟成第一利器

昨晚的男篮亚锦赛复赛第二轮, 中国队以 79 比 45 轻取印度队, 目前在 F 组中 2 胜 2 负。鉴于印度队实力太差, 这场大胜没有任何说服力。其实通过与韩国、伊朗、哈萨克斯坦等队的较量看, 中国男篮的问题不是出在防守上, 而是进攻不够尖锐, 没有能独当一面的得分手。

尽管印度男篮只是 “鱼腩” 球队, 可是昨晚比赛的第一节, 还是把中国男篮惊出一身汗。眼看比分一直胶着, 中国队主教练扬纳基斯坐不住了, 在第一节结束前 2 分钟把 36 岁的王治郅换上场。这一换人立即奏效, 中国男篮一举打开局面, 全场比赛大郅只出场 9 分钟, 结果进账 13 分 5 个篮板, 延续了自己在本届亚锦赛上的高效表现——在过去的 5 场比赛中, 王治郅场均出战 14 分钟, 排在全队倒数第 4 位, 但

他的总得分 55 分为全队第一。

在易建联缺阵的情况下, 中国男篮只能靠一名 36 岁的老兵去攻城拔寨, 不能不说是一种尴尬。

目前这支中国队, 除了易建联有个人终结能力外, 很难再找出特点比较突出的球员, 没有谁可以利用个人能力盘活整支球队。对于这一点, 老将朱芳雨深有感触: “比如说突破吧, 我们没有突破能力特别强的人, 不能撕开对手防线后去为队友传球。也没有个人能力特别强的, 可以在胶着的时候依靠个人能力去完成最后一击。”

个人能力不突出, 中国队只能靠团队配合创造机会, 可是现在软肋被抓到之后, 几乎所有对手的防守都是越扩越大, 中国队如果进攻打不开局面, 只靠防守又能走多远? 本报记者 李元春



王治郅昨天表现出色却笑不出来

图 CFP

上汽荣威杯大企业桥牌赛开叫

本报讯 (记者 张建东) 昨天, 2013 年上汽荣威杯全国大企业桥牌赛在上海东亚展览馆开叫。来自全国 68 支代表队的近 450 名运动员参赛。

本届比赛由中国桥牌协会主办, 上海市桥牌协会、上海汽车集团股份有限公司承办。比赛分两个阶段进行, 第一阶段为积分编排赛, 每轮 16 副, 共进行 9 轮, 9

轮过后前 16 名将进入第二阶段淘汰赛。昨天 3 轮过后, 暂列前三名的是东方基础、江苏天诺、上海三吉。

本届大赛的参赛队伍均来自全国 500 强企业、上市公司等著名企业。全部比赛将于 8 月 11 日结束。

体彩公告

排列 3 第 13211 期

中奖号码: 7 3 4

直选 7731 注 1000 元

组选 6 22378 注 166 元

排列 5 第 13211 期

中奖号码: 7 3 4 0 0

直选 22 注 100000 元

七星彩第 13091 期

中奖号码: 3 7 4 6 1 9 2

一等奖 0 注 0 元

二等奖 16 注 29992 元

三等奖 197 注 1800 元

收视指南

央视五套今天 17 时 45 分将转播男篮亚锦赛第二阶段小组赛中国与巴林比赛实况, 19 时 40 分将转播世界羽毛球锦标赛实况。