

3月21日,我市体育部门推出的大型全民健身公益活动——第三季一人一技体育技能公益培训系列活动在宁波市老年体育活动中心正式启动,今年的主题为“一人一技在行动 科学健身你我他”。这项始于2018年的群众体育品牌活动,以3月21日作为每年一人一技年度活动启动日,寓意体育比赛中的发令:“3、2、1,GO!”

“体育健身技能公益培训曾经列入市政府的实事工程,从前年开始我们推出一人一技培训活动。去年参加培训的市民达3.5万人次,今年在宁波市和各区县(市)体育部门以及社会力量的参与下,人数有望超过去年。”宁波市体育局副局长徐健告诉记者,目前已经有近50家体育产业相关单位达成战略合作,将共同推动一人一技体育技能公益培训。



一人一技公益培训启动仪式。

搭建利民惠民的体育健身平台

一人一技体育技能公益培训启动

已开设30多个项目 培训6.7万人次

“开展一人一技体育技能公益培训活动,旨在倡导每一个人正确掌握一门以上体育运动技能,进一步提高广大市民参与体育健身的积极性,有效提升市民的健康水平。”徐健表示,该项活动致力于搭建利民惠民的体育健身平台,开展两年以来共开设了30多个培训项目,培训人数超过6.7万人次,取得了良好的社会效益。

2018年,一人一技计划培训2万人次,实际培训3.2万余人次,其中市体育中心、市老年体育活动中心共开展培训396期,培训人数约14000人。2019年共推出31项体育技能培训,包含篮球、游泳、乒乓球、羽毛球、壁球、健身瑜伽、航空模型、运动桨板、滑轮(越野滑雪)等,全年培训3.5万余人次,其中市体育中心、市老年体育活动中心共开展公益培训499期,受益人群约18200人。

据了解,一人一技体育技能培训基地目前已有近50家体育产业相关单位达成战略合作,在去年的基础上又新增了一些项目,包括攀岩、帆船、皮划艇、跳绳、内家拳、拳击等。同时,越来越多的体育组织也加入该项大型公益活动,近期羽航体育、满分体育、首发足球俱乐部、克凡跆拳道、“春晖”体育舞蹈等体育品牌俱乐部也加入一人一技培训行列。

超550万人次预热第三季活动

今年因疫情的暴发,一人一技公益培训通过线上、线下同步推进的方式开展活动,与甬派、宁波晚报甬上APP等平台合作,倡导市民既能在体育场馆健身,又能做到居家“两平方米健身”。

自2月起,一人一技联合各家机构推出健身小视频、健身直播,让市民足不出户即可获得健身指导。一人一技体育技能公益培训授牌的30多家指导站参与了战“疫”公益健身直播课,目前已完成近260场直播活动,累计近500万人次观看。3月14日,一人一技体育技能公益技能培训面向全社会进行第三季口号征集,截至3月20日累计收集了1000余条口号。同时在线上推出花式深蹲挑战“晒”,打造一场居家“云”比赛。近期甬派、

甬上等媒体推出的报道,累计点击量已超过50万。

3月21日的启动仪式上,推出了4场线上、线下同步活动:10:00-11:00,吉瑜伽的“纤体瑜伽”教学示范;14:15-14:50,黑可猫少儿街舞的街舞教学示范;15:00-15:35,升腾启乐的网球教学示范;19:00-19:35,新悦体育的瘦身操教学示范。

“今年受新冠肺炎疫情的影响,市民朋友宅在家的时间都比较长,眼下他们的健身热情和需求正在随着疫情的好转而逐步释放,所以需要尽快启动我们的体育场馆和健身活动,满足大家的锻炼需求。目前场馆和活动都正逐步有序开放,在做好防护措施的前提下,适度开展线下活动。就像今天的启动仪式,在防控措施到位的情况下,现场参与活动的人数还是进行了控制。”徐健说,启动仪式以后,将在前阶段工作的基础上,进一步利用大数据、云计算、5G等新技术,推出每月直播主题健身课程,并联动区县(市)共同推进培训活动,组织一人一技走进企事业单位、街道(乡镇)、社区、院校、商场、广场等,广泛普及科学健身理念和知识,让不同区域、不同群体、不同年龄的市民都能参与到全民健身活动中来,让体育锻炼成为更多人的生活方式。

健身指导顾问和 公益使者亮相

3月21日的启动仪式上,一人一技体育技能培训基地为健身指导顾问李居权颁发证书,为浙江走运健身股份有限公司、宁波坤晨广告有限公司颁发战略合作奖牌。“大家都知道健身的重要性,但是从科学健身的角度来说,体育锻炼需要专业的体育运动科研医疗人员进行一些指导。我很高兴能有这个机会,来帮助大家开展科学健身运动,解决一些健身运动损伤的问题,争取让大家有更好的运动表现和运动成绩。”作为一人一技健身指导顾问,李居权是宁波体科所专业体育科研人员,曾为石智勇、钟齐鑫、李玲等国家队名将做过医疗后勤保障。

2019-2020年公益使者也上台亮相并一起发布宣言,他们分别是:腰鼓聂艳,运动桨板陈德全,棒球庄士立,空竹叶恒军,滑轮(越野滑雪)张旭,健身健美王宇,健身跑虞腾峰,模型胡达新,网球李鼎、周涛,健身气功方德定,健身瑜伽马维凤,羽毛球张成秀。他们向市民朋友发起倡议:树立健身理念,形成健身好风尚;学会科学健身,掌握健身好方法;坚持经常健身,养成健身好习惯。“欢迎市民朋友们积极参与到一人一技体育技能公益培训中来,在运动中收获健康,在健康中感受快乐,在快乐中享受人生,共同把一人一技打造成宁波全民健身的时尚名片!”

“一人一技体育技能培训的覆盖面非常广,可以说从幼儿园到养老院,都可以覆盖。前段时间线上直播教学活动取得了良好的效果,接下来逐步开放线下培训的同时,也还将继续推出线上课程,每月一个体育主题,每周一节体育课程,同时将为赴湖北医务人员和宁波防疫一线医务人员送上健身培训指导和心理辅导讲座。”市老年体育活动中心副主任崔鲁勇告诉记者,目前排定的线上课程共36期,延续到11月。另外,线上长期性趣味活动也将通过一人一技小程序开展,包括“通缉”卡路里(利用卡路里积分兑换奖品、优惠券)、趣味线上签到活动(可领取健身指南)等。

记者 戴斌 通讯员 严哲 李晓芹/文
记者 胡龙召/摄



启动仪式上的瑜伽表演。



一人一技小程序