

杨浦区中小小学生阳光体育大联赛田径运动会举行

趣味运动会让孩子乐在其中

11月1日下午,2019年杨浦区中小小学生阳光体育大联赛田径运动会暨小学生趣味运动会在杨浦体育场拉开帷幕,来自杨浦区97所中小学校的2000余名学生参赛。

本报记者 丁荣 李一平



开幕式表演



比赛妙趣横生

今年是上海市阳光体育大联赛举办的第13年,这一活动已经发展成为重要的青少年体育赛事品牌。本次运动会旨在促进更多青少年参与体育锻炼,推动杨浦区各中、小学的体育交流,同时鼓励更多社会青训力量的参与,为青少年打造具有吸引力、影响力的精品赛事。运动会除了田径常规项目还增设了趣味项目,让赛场有精彩的竞技,也有运动的乐趣。比赛覆盖了杨浦区97所中小学,包括参赛学生、领队、教练员、裁判员及志愿者在内的参与人数逾2000人,为弘扬杨浦体育精神提供了平台。杨浦区副区长王浩在致辞中表示,希望通过比赛为杨浦区的中小小学生搭建交流切磋的舞台,通过比赛挖掘好苗子,促进青少年全面健康发展,弘扬杨浦体育文化的品牌。

本届运动会的趣味赛道设置了“车轮滚滚”“骑士竞速”“勇敢者之路”和“超级障碍赛”四个项目,兼具游戏性和竞技性,旨在鼓励青少年学生积极参与,享受运动。虽然在不少到场的体育老师看来,作为体育竞赛“玩”也得玩得认真。还没轮到参赛,来自民办沪东外国语学校的体育老师徐红钧就带着自己的队员们研究起了“战术”。“其实这个趣味运动会

和平时体育课差不多,都是团体合作的模式,我一直告诉我的学生,参加团队合作的比赛,个人能力虽然也起到不小的作用,但更重要的是观察和思考的能力。”每年,徐红钧都会带着不同的小朋友前来参加阳光体育大联赛田径运动会,但今年的趣味运动会模式让他感到别有新意。在他看来,以前的阳光大联赛都是以赛事为主,对一些身体条件没那么出色的孩子来说参与感不是那么强。但这次的趣味小游戏更像是体育课的延伸,不仅能锻炼学生的运动能力,同时还可以教会他们如何思考、如何团队合作。

本次比赛的协办单位上海杨浦杨峻青少年体育俱乐部创始人、复旦大学副教授、田径高级教练杨峻表示:“以往大家都觉得田径这个项目枯燥,在本次运动会上,我们结合青少年选手的年龄、身材和心理特点,设计了四个项目,既有运动量,又讲究团结协作和拼搏精神,能够激发青少年对田径运动的兴趣。”

杨峻曾是安徽省的一名短跑运动员,退役后来到上海体育学院学习。大学毕业后,他来到复旦大学担任体育教师,后来兼任了校田径队教练。杨峻采用科学训练,从校园里培养出了优

秀中长跑运动员赵婧,代表上海获得了三枚全运会金牌和一枚全运会银牌。因参训成绩突出,杨峻成为了国家田径队教练员。后来,杨峻成立了以自己名字命名的青少年体育俱乐部,想把田径运动的益处带给更多青少年。

自创办青少年体育俱乐部之后,杨峻经常亲自给青少年做田径普及训练,是不是有点杀鸡用宰牛刀?对此,杨峻并不这么认为:“带高水平运动员和带青少年,从难度来说都是一样的。就像带高水平运动员为国争光要注重心理、细节一样,带小孩子也要掌握心理,要让小孩子既喜欢老师,又愿意在你的训练体系内投入参与,这对教练员的要求很高。青少年体育培训要做好,并不像外界说得那么容易。”为了办好本届运动会,杨峻还邀请了30多名上海市田径协会的官方裁判员来进行执裁,并且给每一位获奖的孩子们进行颁奖,他希望给孩子更多参赛的仪式感和光荣感。

目前杨峻的青少年体育俱乐部已经有300多位固定的青少年会员,许多孩子通过参与培训喜欢上了田径这项运动,并且纷纷在校运会上取得了名次。

听他述说“失败”背后的故事 武术冠军走进百年名校

本报记者 李一平

10月28日,由上海市体育局主办的“我的冠军老师”2019优秀运动员进校园活动迎来了第六站。全国武术冠军庄冠松来到了上海市浦东新区观澜小学,为这所武术气氛浓郁的校园,带来了一堂生动的体育课。

观澜小学是一所武术特长学校,在学校长达185年的办学历史中,培养了大批优秀的武术人才,也让每个观澜学生有机会了解武术、接触武术。正是因为日积月累的武术普及教育,让武术文化扎根在了校园之中。全国武术冠军庄冠松就是同学们的偶像,他的出现让平日里以他为目标的孩子们都激动不已。

“其实我小时候特别调皮,用现在的话说,就是活脱脱一个‘熊孩子’,我的母亲送我去学习武术,也是希望我能‘改邪归正’。”在冠军老师的互动分享会上,庄冠松与在场的同学们一同分享了自己的成长历程,从一个让母亲头疼不已的“熊孩子”到如今的武术全国冠军,始终支撑着庄冠松走下去的却是一股不服输的劲儿。“其实我骨子里是有点叛逆的,从小时候练武术到现在,我就想要证明给那些觉得我做不到的看:我是可以的。也正是这股劲儿支撑着我一路走来。”

在全国冠军这个亮丽头衔的背后,庄冠松也付出了许多,不少训练中的艰辛只有他自己才能深刻体会。“我现在两个膝盖的韧带都是撕裂的,每次训练都要打着绷带。”但每次受伤,庄冠松都会自我总结,是肌肉力量还

不够?还是基本功仍然不够扎实?在庄冠松看来,受伤意味着自己的准备工作还没有做到最完美。

在与观澜小学学生的交流环节,身为全国冠军的庄冠松再次受到了“灵魂拷问”,“庄冠松哥哥,你有失败过吗,失败是什么样的感觉?”面对如此“哲学”的提问,冠军老师则用一个亲身经历的例子来告诉在场的小伙伴们“失败”是什么。

“在一个星期以前,恰逢2019上海武术世锦赛的举行,原本我以为作为队内中坚力量的我会入选代表队为国征战。但最终名额比我想象中的更少,我落选了。”在大多数人看来,这也许是一次不折不扣的“失败”,但习武之人从不会向失败低头。落选代表队的庄冠松并没有气馁,虽然不能代表祖国出战,但通过他的努力,成功入选了武术世锦赛的开幕式表演名单,手持长棍为观众带来了一套精彩的“劈海”棍法。“通过这次的开幕式,我认识了许多新朋友,开拓了我的眼界。其实失败并不可怕,古语有云:胜败乃兵家常事。重要的是我们如何去面对失败,怎样从失败中成长,汲取到走向成功的养分。”



庄冠松

■短讯

微风皖韵 自行车手宁国争先

11月3日,2019年斯柯达HEROS中国自行车系列赛“司尔特杯 宁国鸿鹄枫度”在安徽省宁国市成功举办。本次赛事实施旅游+体育战略的“新提速”,通过举办自行车大型节庆活动,完成扩大城市知名度的“新提高”。

当天比赛共吸引来自中国、美国、澳大利亚、英国、法国、马来西亚、西班牙以及中国香港、中国台湾等12个国家和地区的500多名自行车选手报名参赛,更有来自斯柯达1895骑行团的30名成员参加。赛事设有U25、U35、大师组、女子组四个组别,全程93公里,选手们骑行于“皖南川藏线”之中,领略自然风光,很好地诠释了赛事所倡导的“崇尚健康、生态环保、休闲生活、亲近自然”的理念。最终,经过几轮争夺,各组别优胜者悉数诞生,总积分排行榜悉数出炉。



陆上划船器助力老年健身

10月28日,2019年上海市社区体育联盟赛“活力沁园杯”第五届陆上划船器运动社区大赛在中国当代艺术博物馆园区举行,来自黄浦区21个街道的205位中老年居民参赛。本次比赛设置了女子300米、男子500米和混合团体赛三个组别的比赛,吸引社区居民的广泛参与。半沁园街道社区体育俱乐部负责人赵翠薇表示,比赛特别邀请了专业赛艇教练到现场进行指导,希望通过比赛锻炼参赛选手的心肺功能与手脚协调性,进一步激发老年人健身的积极性。

上海场地高尔夫球 国际邀请赛举行

10月28日至30日,“中国太平洋”上海市老年人体育联赛上海第三届场地高尔夫球国际邀请赛在卢湾体育场如期举办。

上海第三届场地高尔夫球国际邀请赛是一场体育文化交流的盛会,吸引了包括日本、韩国、蒙古国以及中国台湾等国内外27支球队300多名运动员参加,以球会友、畅享挥杆乐趣,现场精彩连连,掌声、呐喊声,声声不断。

坚持文化自信,推动全民健身,是上海场地高尔夫球国际邀请赛不断践行的基准和目标。本届比赛除了为大家带来一场欢快的赛事体验,更树立了场地高尔夫球运动是一种阳光健康

的美好形象,对在上海的发展和普及具有非常重要意义。

城市业余联赛剑道总决赛 剑道比赛走出体育馆

2019年上海城市业余联赛剑道总决赛暨长宁区第三届境外友人运动会——长宁国际剑道比赛于11月2日、3日在兆丰广场举行。

作为上海剑道一年一度传统赛事,今年已经是第九届了。本届赛事改革创新,首次让赛场走出了体育馆,走进了商业中心,普通市民有更多机会近距离接触剑道运动。

城市业余联赛 “康桥杯”定向赛举行

金色的秋天,丰收的季节,康桥镇掀起了全民健身的热浪。2019年上海城市业余联赛“康桥杯”浦东新区定向赛总决赛在11月3日如期展开,比赛吸引了近八百名选手先后参与。

定向赛直线距离约6.5公里,选手需要跨越河西绿地、河青绿地两块场地,有机会看遍康桥生态园的所有景色,沿途设置六个任务点位,队伍全体队员到达任务点位即可挑战点位任务,挑战成功方可前往下一个任务点位。比赛结合城市生态景观和定向赛趣味游戏,为申城人的周末生活再添一种新的选择。