

## 不负韶华 新征程阔步前进

# 上海健儿冬训体能“大比武”

本版撰稿 本报记者 丁荣

向着东京奥运会的冲锋号已经吹响，第十四届全运会备战期也已过半，上海的竞技体育健儿们只争朝夕，不负韶华，共同用一场冬训体能大比武迎接2020年新征程。1月2日至3日，2020年“铁人杯”上海市体育局冬训体能大比武在上海崇明基地、上海莘庄基地举行，来自16个训练单位的32支队伍的626名运动员参赛。

本次比赛项目设置了翻轮胎、立定跳远、平板支撑、卧推、3000米跑共五个项目，对运动员各项力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等体能主导类项目进行了全方位考察，既是比赛形式的“比武”，也是参赛队伍精神层面的比拼。那些平日里习惯了比赛大场面的运动员，在体能大比武的赛场上共同上演了一场“体能大合唱”。“游泳队加油！”这边的呐喊声刚刚响起，那边就传来“田径队加油”的声浪。游泳队的运动员郑英昊在呐喊声中努力完成了90公斤的卧推，引来阵阵赞叹。

别看花游队年轻女孩居多，但助威声一点也不弱于其他队伍，格外清晰有力。在队友的加油鼓劲声中，16岁的花样游泳队员樊璐成功完成了三次卧推。“虽然一开始对于卧推这个项目有一点点畏惧，但队友的加油声让我很振奋，越是困难艰险，我越是要全力

以赴，最终全力举上去了。”作为上海花样游泳队的一名优秀运动员，她已经入选国家青年队，即将赴北京参加集训，通过这次体能大比武，她进一步找到了信心。“第一次见到这样的比赛氛围感觉非常好，不同队伍在一起就像是个大家庭，大家都很拼搏向上，通过比赛我还看到了其他队很厉害，我会继续努力，加强基础体能训练！”

在二青会上崭露头角的上海游泳“小蛙王”唐钱婷刚刚完成了为期一个月的外训回来，在体能大比武上就表现出了自信心和实力，三次卧推由轻到重，最终成功举起了55公斤。通过外训，唐钱婷在技术、转身、出发等方面都得到了提升，还通过与国外游泳运动员的交流，体验到了游泳运动的初心。“国外运动员他们生活、训练都很自律，他们身上这种独立、自律、目标明确的优点都很值得我学习。”

本次大比武的举行旨在积极响应国家体育总局的要求，突出强调基础体能对于竞技尖尖的重要性，全面摸清运动员基本体能素质。上海市体育局二级巡视员杨培刚表示：“做好基础体能训练，能够加强专项训练中的恢复、延续比赛时间、防病防伤，只有把基础体能打扎实，运动员才能在今后的专项能力上有所突破。这次体能大比武不仅是不同运动队之间的技术能力比拼，同时也是精神面貌的比拼，进一步提升了冬训的士气。”



2019年上海市青少年体育俱乐部联赛总结表彰会举行  
上海市体育局冬训体能大比武举行

## 市青少年体育俱乐部齐聚一堂 提升赛事规模 鼓励培育新苗

2019年12月31日，2019年上海市青少年体育俱乐部联赛总结表彰会在东方体育大厦召开，对2019年青少年体育俱乐部联赛工作做全面总结并部署2020年俱乐部重点工作。各区体育局管理干部、全市各级青少年体育俱乐部负责人、青少年参赛者代表等约200人参加会议。

上海市青少年体育俱乐部联赛由上海市青少年训练管理中心、上海市青少年体育协会主办，2019年的竞赛周期从5月持续到11月，竞赛项目包括排球、足球、篮球、跆拳道、网球、田径、

棒球、乒乓球、射箭、武术、击剑、高尔夫、拳击、橄榄球、冰壶15个项目，共计有5271名青少年参赛。

2019年联赛在之前的办赛育苗基础上，将办赛项目逐步转变为奥全运项目，并加入了如冰壶、拳击等奥运项目，扶植小众运动项目在青少年中的推广；办赛方向从单纯的项目普及向兼顾挖掘体育潜力“新苗”、培养竞技人才转变；联赛每年采用第三方评估机构对联赛办赛水平等进行规范管理与评估，办赛水平逐年提升。俱乐部联赛带动全市俱乐部，做好青

少年体育俱乐部的课外活动平台，为促进青少年儿童身心健康、体魄强健、快乐成长，为加快“健康上海”建设做出了贡献。

2020年上海市青少年体育俱乐部联赛将在今年15项的基础上进一步做大做强联赛规模，同时将在坚持公益普及的基础上进一步打造青少年体育品牌活动。下一步，上海市青少年体育训练管理中心将鼓励更多社会力量进一步参与竞技体育后备人才的发现与培育。

## 限量版《爱你 直到世界尽头》申花冠军纪念册火爆销售

手提袋

海报筒

套装  
328元

台历

纪念册

### 《爱你 直到世界尽头》套装

- 限量版申花冠军纪念册一本
- 五款特制巨幅海报，每本纪念册随机附赠一款，包装于海报筒内
- 2020年申花精美台历
- 专属申花手提袋

### 限量供应 欲购从速

#### 在线购买

- 微信扫描下方二维码，支付全款（328元×你想购买的数量），填写姓名、电话、地址、邮编等信息。
- 购买纪念册后，我们会在第一时间安排快递寄送（顺丰到付）。

#### 现场购买

- 工作日(9:30-17:30)前往上海市威海路755号38楼《东方体育日报》购买。
- 联系电话：021-62476156 13501600171



扫描左图二维码，  
进入纪念册预购页面。

Oriental Sports Daily  
东方体育日报

效果示意图，以实物为准。