

为何青浦平和双语学校的学生练起了铁人三项？ 成为人生旷野的小铁人



本文图片 本报记者 李铭坤 实习生 陶煜洋 摄

记者手记

在铁三中拥抱大自然

当我跟朋友说起采访少儿铁人三项的事情时，他们的第一反应都是：“铁人三项？那不是很难很累吗？小孩子吃得消吗？”

对于一般人来说，铁人三项这四个字或许会让人误解，以为它很难练甚至很可怕。“其实并非如此，因为这个项目也是分组比赛的，不同年龄组有不同强度和标准。比如，六七岁的孩子比赛内容就是50米游泳、2.5公里自行车加上一个400米跑，这对于现在的小孩来说都是很简单的。”卞蓓莉介绍说。

“铁人三项现在已经进入上海市运会和全运会，这个项目的发展前景还是不错的。”卞蓓莉说，“而且铁三的项目基本都在户外进行，和大自然融为一体，多美好。”

本周末将在青浦举行的2025年长三角国际铁人三项赛，更以体育赛事诠释长三角生态绿色一体化发展示范区“绿水青山就是金山银山”的理念。上海市体育局相关负责人表示：“铁人三项以其综合性、耐力性和户外属性，与长三角示范区的生态建设定位相得益彰。透过赛事，公众既能领略元荡湖、金泽古镇、长三角原点的独特风光，也能感受跨境共治的生态成果。”

既没想象中那么难，又能饱览绿水青山，那么，在初夏明媚的阳光里，要不要一起体验铁三的乐趣？

李元春

“人生是一场马拉松”，这或许是许多人耳熟能详的比喻，但在上海知名校长万玮看来，“人生不是马拉松，可能是铁人三项，甚至是十项全能”。

万玮是青浦平和双语学校的总校长，他一直秉持着“唯阅读与运动不可辜负”的教育理念。正是基于这样的理念，几年前学校引进了铁人三项这一小众项目，他甚至期待着有一天，能将铁人三项作为该校初中生的毕业标准，从该校走出的学生都能成为“小铁人”。

人才摇篮

“我觉得，未来学校真正的核心学科就只有两门：一个是体育，一个是阅读。”几年前，万玮就曾如此表示。

万玮为何如此重视体育对学生的作用？在他眼中，体育不但是对人的体能的挑战，更可以培养团队精神以及克服自身能力极限的勇气和意志。“体育不但是一种精神，也是一种文化，这种精神与文化在学生离开校园之后，也将伴随着他们一生。”

正因为意识到体育的重要性，青浦平和双语学校也成了上海推动“小铁三”普及的校园先行者。据该校小学部校长助理王佳介绍，自2020年起正式将“小铁三”引入学校冬夏令营课程后，后续又在校内开设选修课、课后托管课，并于今年组建铁三竞训队，一步步将这项运动深度融入校园文化。

“初期学校引入这门课程时只是想试试水，没想到获得了学生和家非常好的反响。”王佳介绍，几年来，青浦平和双语学校的冬夏令营培养了一批又一批的“小铁三”选手，其中很多青少年精英选手获得了不少国内、国际比赛冠军。在上海市铁人三项运动协会副会长、前国家健将级游泳运动员卞蓓莉看来，青浦平和双语学校就是上海市青少年铁人三项运动员的摇篮。

收获自信

青浦平和双语学校大力开展“小铁三”的背后，其实也是上海市铁三运动氛围的持续升温以及社会多元力量的合力推动。卞蓓莉长期深耕青少年铁人三项培训，是上海毅力特铁人三项俱乐部的创始人，几年前在得知青浦平和双语学校有兴趣引进铁人三项这项课程时，双方接触下来一拍即合：学校不用再操心教练资源，而俱乐部也可以在校园推广铁三运动。

如今，卞蓓莉的团队每天都有教练到青浦平和双语学校授课，为各年龄段“小铁三”运动员提供针对性训练，学校里接触并爱上铁三运动的学生也越来越多。

“青少年练铁三有何好处？从身体到心态都会有很大长进。比如你游泳项目中落后了，然后自行车项目上咬住，最后在跑步项目逆袭，这对增强自信非常有帮助。”卞蓓莉表示，“现在孩子们的家庭条件都好了，家长还是希望能够通过体育运动磨炼小朋友的心性和意志力，而铁人三项就是个很好的选择。”

目前，协会和卞蓓莉的俱乐部都在积极推动铁人三项进校园，“现在不少学校也希望有一个特色体育项目能够提供给家长和学生选择，而铁人三项这个运动项目的特点也越来越被学校、家长和学生认可。”

学会坚持

本周末，首届上海长三角国际铁人三项赛即将举行，青浦平和双语学校的几名小队员也将出战青少年组的比赛。昨天下午，卞蓓莉特意赶到学校，给十名队员上了一堂有针对性的训练课（见上图）。

“跑步过来，穿鞋，戴头盔，拿车，推车绕过标志桶，再骑车绕过对面的标志桶，到我这边下车。”训练前，卞蓓莉不断给队员们强调着注意事项，“铁人三项最难的就是换项，最能实现逆袭的也是换项，所以大家一定要把这个练好。”谈到对周末赛事的展望，她希望小选手们能够安全完赛，“在比赛中，面对暂时的落后要能够顶得住，因为铁三一开始赢并不代表最终能赢，练习铁三更多是让孩子们感受到坚持到底的快乐。”

五年级学生沈彦桦已连续训练参赛两年，他说：“第一次参赛就觉得挺刺激，到后来参加学校的训练，也懂得了比赛中暂时落后不要紧，千万不能放弃，后面还有翻盘机会。”

参与铁人三项运动，成长为学习和生活中的小铁人。青浦平和双语学校小铁人的成长历程，正是上海市青少年铁三运动发展的缩影：校园为运动项目提供平台，社会力量“送教入校”，释放体育融合教育的更多潜能，让更多学生收获“体育之育”。 本报记者 李元春

多哈世乒赛：栗色球台首次亮相

国乒昨日抵达 红双喜全力保障



球台，视觉效果更为独特——冷峻的黑色地胶与热烈的栗色球台形成有机融合。

极具当地特色

继蓝色、紫色、黑色台面后，栗色球台首次在世界大赛上使用，这幕后有哪些鲜为人知的细节？

据悉，国际乒联官员在2023年就向赛事球台供应商红双喜提出要求，多哈世乒赛球台需具有卡塔尔特征文化元素，并提供了接近卡塔尔国旗颜色的潘通色号标准。红双喜据此试制了栗色彩虹球台，提交给国际乒联和卡塔尔组委会，在几轮修改调整后，于2024年10月最终定型，并于当年11月22日获得国际乒联的特别批准，该球台将用于2025年多哈世乒赛。

本次世乒赛，红双喜提供了将近50副球台，包括主赛场使用的栗色彩虹球台，训练场

地使用的栗色T1223球台，以及球迷公园使用的球台。

国乒充分适应

为备战本次世乒赛，国乒于4月25日至5月9日在成都进行了15天的封闭集训，红双喜公司派团队赴成都安装了40多副多哈世乒赛专用的栗色球台和挡板，真实模拟多哈赛场，帮助国乒队员充分适应新球台。

5月9日，红双喜派出由7人组成的赛事保障团队前往多哈，他们曾参加过巴黎奥运会和其他大赛的服务保障工作。团队抵达多哈后立刻投入场地布置工作，在国乒抵达当日，完成了主场馆的球台安装调试，保证国乒第一时间投入赛前适应性训练。除了根据国际乒联要求提供球台，红双喜一如既往重点做好国乒的服务保障工作。据红双喜工作人员介绍：“从今年3月开始，我们便与主力球员保持沟通，请他们在集训期间对使用的底板、套胶规

格进行确认。本次多哈世乒赛，红双喜为每位国乒队员额外带去了套胶以作备用。”

创意层出不穷

国际乒联技术委员会原主任姚振绪介绍：“过去20多年，在国际乒联推动下，乒乓球的视觉发展日新月异，台面从传统的绿色发展到蓝色、巴黎紫、黑色、粉紫等多种颜色，地胶也出现了红色、绿色、黑色等多种色彩。在高度专业性基础上，赛事视觉全方位创新，新颖的球员出场仪式、球员采访互动环节等，都让乒乓球这项运动更加年轻化，比赛举办国和城市的元素也更好地融入到了赛场和器材中。”

除了视觉设计，国际乒联在赛事中不断应用高科技手段，巴黎奥运赛场引入了AI运动捕捉技术，在2025年的澳门世界杯中使用了鹰眼技术，本次多哈世乒赛，这一鹰眼技术还将进一步应用。 本报记者 陶邢莹

2025年多哈世乒赛将于5月17日至25日在卡塔尔卢赛尔体育馆及卡塔尔大学综合体育馆举行，作为洛杉矶奥运周期的首项国际大赛，这也是国乒适应洛杉矶奥运会乒乓球新设项目的重要机会。经过长途飞行，中国乒乓球队一行昨天抵达赛地。

多哈世乒赛首次使用栗色台面的球台，采用黑色地胶与栗色球台匹配（见上图），相较过去大面积的红色地胶配黑色球台或蓝色