

叶冲领衔四大名教手把手指导

# 青少年花剑周末营剑指未来

本版撰稿 本报记者 丁荣

10月14日以来的每个周末,位于杨浦区体育活动中心内的上海马良行击剑俱乐部都十分热闹,来自全市近50名青少年花剑好手齐聚在这里,参与2023年上海市青少年花剑周末训练营。

本次训练营由上海市青少年训练管理中心主办,得到了杨浦区体育局、虹口区体育局的大力支持,由杨浦区体育活动和上海马良行体育俱乐部承办,旨在更好地提高本市青少年击剑运动员选拔和后备人才培养工作,促进全市击剑项目科学有序发展。上海市青少年训练管理中心主任周战伟、杨浦区体育局党组副书记潘家新、上海市竞技体育训练管理中心自剑中心副主任钱震华等领导先后来到现场指导、关心训练营。

本期周末训练营分为12期,集结了本市各区二线队、俱乐部和个人好手。训练营将学员按照年龄设置为花剑成人剑组和花剑儿童剑组,分别制定了不同的专项技术和体能训练方案,旨在为下一步优化上海市花剑人才选拔提供尽可能多的参考和依据。训练营的教练组阵容十分强大,由中国男子花剑“三剑客”之一、上海虹口花剑一线总教练叶冲,吴斌的带训教

为全面贯彻党的二十大精神,加强青少年体育工作,推动青少年体育活动和体育锻炼广泛、深入开展,10月29日,杨浦区体育活动中心开展了2023年全国“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(上海会场)冬季启动仪式暨2023年杨浦区青少年体育嘉年华活动。200余名儿童青少年在活动中享受体育魅力,彰显青少年朝气蓬勃、昂扬向上的青春风貌。

## 项目体验排起长队 精选项目广受欢迎

为了办好本次活动,杨浦区体育活动中心精选了适合儿童青少年开展的运动项目,设置了足球、橄榄球、平衡车、体适能、无人机足球和大社区亲子活动六大板块。项目设置既有竞技性,又兼顾兴趣发展和项目科普。活动开始前,杨浦区体育活动中心通过互联网平台发布活动公告,吸引了200多组家庭报名参与。

上周日的气温上升,在阳光下,体

通过手机线上预约,到了学校门口刷脸就可进入,走进普陀区的学校场地锻炼就是如此简单。日前,记者从普陀区体育局获悉,普陀区现共有44所中小学体育场地对外开放,开放采取“一网通办”线上预约,让市民健身就近就便。

2021年,学校体育场地向社会开放工作被纳入市委、市政府民心工程项目。根据《中共上海市教育工作领导小组办公室关于有序恢复中小学校体育场地向社会开放工作的通知》(沪教办〔2023〕2号)的文件要求,普陀区在确保校园安全、师生健康的基础上做到应开尽开,充分发挥学校体育场馆和体育设施的社会效益,实现学校



练、上海虹口花剑男队主教练陈颢,国家级教练张竹君,高级教练万惠萍四人共同领衔。四大名教并非是“挂挂名头”,而是每个周末都按时出现在训练营,亲自主持手把手指导小运动员训练。参与本次训练营花剑儿童剑组的10岁小将朱枫放弃了新概念英语课程,以确保每个周末都来参加训练。“有这么多冠军教练手把手带孩子训练,我觉得这个训练营可以说是千载

难逢,所以我们放弃了原本周末的培训安排,确保让孩子来参加训练。”带朱枫来训练的外婆说道。

“对于我们一线教练来说,能如此集中地指导上海花剑项目的好苗子,也是一次难得的机会。”上海虹口花剑男子一线队主教练、优秀运动员吴斌的带训教练陈颢说道。在他看来,对于每位参与周末营的选手都可以获得更多针对性训练和交流机会,学员之

间能够起相互促进的效果。“我们希望能多开展像这样的周末营,让我们一线教练也能更好地关注好苗子,为将来的选育才做好准备。”

上海马良行青少年体育俱乐部位于杨浦区隆昌路640号1号楼2楼,由马良行和万惠萍等多名体育资深专家组成。这些专家都在上海的足球和击剑青少年体育培训领域深耕30多年,培养输送了许多优秀的运动员。由万

惠萍和张竹君领衔的俱乐部击剑教练员团队十分强大,汇集了宣荣明、余领、伍百丽、张莉、沈铭婕、胡贝、包耀宗等多名优秀教练员,这些教练曾经都是专业击剑运动员,都获得过全国前三名乃至奥运会前三名的好成绩。俱乐部的击剑项目被上海市体育局评为2020-2021上海市竞技体育后备人才社会培养基地、2022-2023上海市竞技体育后备人才精英培养基地。

近年来,俱乐部不断深入落实体教融合,逐渐形成了专业俱乐部与学校强强联手的“双赢”模式,为杨浦区竞技体育后备人才培养和选拔打下了扎实的基础。俱乐部击剑运动员注册总人数100余名,输送至市属二线单位四名运动员。输送区少体校运动员十余名。近两年,俱乐部在上海市青少年击剑锦标赛中都取得了不错的成绩,特别是去年第十七届市运会击剑比赛上俱乐部运动员代表杨浦获得了1银5铜的好成绩。

上海马良行体育俱乐部创始人之一万惠萍表示,希望能够通过周末训练营的形式,大力加强击剑后备人才培养工作,为上海市击剑稳步发展打好基础。“希望通过周末营的训练,让运动员能够学到更多的技能,增长友谊增强团结,能够成为未来的击剑之星,为上海体育做出贡献。”

## 杨浦体育场变身少儿运动乐园

# 大手牵小手玩转新颖项目



验区的不少项目都排起了长龙。孩子体验运动项目,家长们的热情同样十分高涨,大手牵小手,共同体验体育的魅力和乐趣。家长张先生表示:“用体

育锻炼的方式陪孩子很健康、很新颖,既锻炼了身体、开拓了视野,又增进了亲子的感情,希望有机会多参与到这样有意义的活动中,陪伴孩子健康快

乐成长。”

## 整合资源推广项目 打造少儿运动世界

杨浦区体育活动中心是全市首家挂牌上海市青少年校外体育活动中心的场馆单位,着力打造学生放学后的新乐园,校外体育运动的新天地。此次嘉年华,杨浦区体育活动中心联合了五家社会机构的支持,开设了如无人机足球、橄榄球、平衡车等儿童青少年喜闻乐见的项目。

今年,有着70年历史的杨浦区体育活动中心经过全方位的软硬件升级改造,再度迎接广大市民体育爱好者。开放至今,杨浦区体育活动中心已经开展了多场“大手牵小手”的儿童青少年体育活动。关爱青少年健康成长,助力青少年体育发展,杨浦区体育活动中心一直在行动,未来中心将继续开展相关活动,推动青少年体育大力发展。

## 业余联赛五人制足球赛落幕 搭建以球会友舞台



近日,2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛上海市五人制足球公开赛在瑞逸足球公园落下帷幕。今年比赛分为春季赛、秋季赛两个赛段,各招募12支共24支球队参赛。

此次秋季赛从开赛至今,12支队伍历经三轮小组循环积分赛以及最后紧张激烈的交叉淘汰排位赛,角逐出各队名次。比赛中队员们拼尽全力、快速传球、直线射门、急停转身……每一个拼命追赶的瞬间都展现了队员们顽强拼搏的体育精神。最终,最红星期五足球队力压群雄,凭借出色发挥和默契配合赢得比赛冠军,三林聚龙足球队荣获亚军,花木社区足球队夺得季军。

上海城市业余联赛上海市五人制足球赛已连续三年成功举办,历届参赛人数已累计达近千人,取得了积极的社会反响。主办方希望借助品牌赛事,让大家以球会友,广大市民能切实感受足球运动的魅力,带动全市足球运动的推广和发展。



人们可走进普陀区的学校场地锻炼

## 线上预约 线下刷脸入场

# 普陀区44所学校向社会开放

和社区资源共享,满足广大青少年和市民群众日益增长的体育健身需求,促进全民健身活动。

目前,普陀区80%的学校都已向社会开放。只要天气正常,周边小区居民一早一晚纷纷走进“家门口”的学校,享受运动健身带来的快乐。市民的健身热情高涨,部分学校甚至成为热门打卡点,如曹杨第二中学附属学校、文达学校、洛川学校、教育学院附属中学等,每天的入校人员都稳定在

两三百人次。

在校门口,记者通过手机扫描全民健身二维码,提交了个人姓名、手机号、身份证、头像等信息,便完成了入校流程的实名登记备案,完成备案后即可人脸识别入场,整个过程用时不到1分钟。走进校园,记者看到,操场上锻炼、休闲的居民覆盖了全年龄段人群,大家都在塑胶跑道上健走跑步,不亦乐乎。“对于我们这些大人来说,利用休闲时间来里面跑跑步,活动量

不大,也能起到不错的锻炼效果。”市民杨先生为学校的体育场地开放点赞。

记者还发现,开放的学校门口均悬挂《普陀区学校体育场地对外开放进场须知》告示牌。此告示牌由区体育局统一定制,对入校人员行为提出了规范要求,如严禁进入开放场所以外的其他区域(包含教学区域、寄宿区域),严禁在校内抽烟,严禁携带宠物入校等文明健身须知。