

## 马房管理挑战大赛真的不简单

# “人马一心”助力马术项目推广

专题撰稿 本报记者 章丽倩

既考了马术运动非竞技部分的基本功,又结合生活常识、文化课知识、团队配合、实际操作等能力,让青少年在周末时间里上了亲近自然的一课——两天前在沪圆满落幕的2025马房管理挑战大赛,真的不简单。

马房管理挑战大赛,它是“华天·人马一心”公益项目中的重要内容板块,也是在国际马联获得年度激励奖的项目。马房管理挑战大赛以马房管理与马匹福利为核心主题,通过理论与实践相结合的教育体系,将马术的“非竞技部分”转化为青少年成长的课堂。孩子们在活动中学习饲养、护理、安全与管理知识,更重要的是,帮助他们在实践中体会责任、协作与同理心。

已经拥有五届奥运会经验的马术三项赛骑手华天,他是全场所有小选手的榜样。“我为我们在上海到目前为止取得的成就感到非常自豪。我现在真的觉得我们开始和年轻的骑手们有了非常清晰的联系,包括和他们的家人,还有和上海的各个马场。展望未来,我觉得马术运动正处于向前

发展的一个好的趋势,人马一心项目从上海起步,对于上海乃至全国范围内的年轻骑手都带来了影响。”

本次挑战大赛吸引到六支线上报名的马术战队前来参与挑战,小选手们与华天一同感受马术运动带来的阳光与快乐。赛事由“马房管理挑战之实操大赛”和“马房管理挑战之知识竞赛”两部分组成,具体又细分为“如何控制马匹”“马鞍和鞍垫”“编发”“马匹饲养规则”“防交突护腿”。

为加快上海体育文化传播发展,上海市体育发展基金会体育文化专项基金于2021年11月正式成立。“华天·人马一心”公益项目作为该体育文化基金首个资助的项目,历经四年的时光,从萌芽、成长再到花开,已陆续推出“马语学前班”公开课、小骑手趣味运动会、“华天来了”系列视频等丰富内容,积极推广马术运动,大力普及马术文化。

值得一提的是,“人马一心亲子驿站”已连续两年亮相环球马术冠军赛,以趣味互动传递马术文化,打造亲子共同成长空间;通过专业马术知识与童趣创意碰撞,让马术融入生活,启迪孩子们对自然与运动的热爱。



## 马场里做“数学题” “玩”得很综合

给马匹喂食干草,这件听起来不算太难的事,在马房管理挑战大赛的实操环节,却也给小选手们实实在在地上了生动一课。

“重量计算对了,但在多少干草有多重上,我们把握不准,就只能边放边看,更多靠运气。”在本次马房管理挑战大赛的实操环节,卫智马术俱乐部的顾敏谦和小伙伴遇到了挑战。其实这道实操题是这样的:假设爱丽丝是一匹重500公斤的温血马,它每天需要吃的干草总重量是其体重的2%,一天分四次喂食干草,请用网兜装出它一顿量的干草。答案是每天喂食的干草量要10公斤,分四顿执行,那一顿的量就应该是2.5公斤的干

草。本次马房管理挑战大赛的相关工作人员告诉记者,小选手们大多是被卡在了对干草分量的手感把握以及另一道“附加题”上。“在没有秤的情况下,考验生活经验的手感是一个难点。另外,可能因为在比赛场景下,大部分小选手都在忙着往网兜里装干草、想着后面称重的事,没有对干草的质量进行一遍大致的筛选。经过我们事后的解题,应该给他们留了挺深的印象,以后就有经验了。”

而在给马匹编发和绑护腿的环节,那就进一步考验到每一支队伍的团队协作能力了。“各有分工会做起来更好,比如有队员编发的同时,也有

队员去安抚马匹,搭档起来更有效率。”源长流马术中心队的麦佳煜分享道。

最终,My Weekend队凭借在饲养规则环节的出色表现,获得“营养卫士奖”;卫智马术俱乐部因为在跟马匹相处时,时刻把安全放在第一位,获得“安全先锋奖”;获得“真爱无敌奖”的队伍是徐汇队,他们充分展现了自己的爱心与同理心;Pony Club队和疯狂AJLT队因为在知识竞赛环节和实操环节表现突出,分别获得“理论之星奖”和“实操之星奖”;源长流马术中心队在2025马房管理挑战大赛综合表现最佳,获得“马房达人奖”。



上海市优秀青少年运动员周末训练营



## 周末集训育英才

# 乒乓球、排球、田径项目成果显著

本报记者 李一平

近日,2025年下半年度上海市优秀青少年运动员周末训练营田径、排球、乒乓球三个项目在宝山区开展中。

其中,周末训练营乒乓球项目于11月29日结营。为期连续13个周末的集训,提高了上海市乒乓球项目8-15岁组乒乓球后备人才的技战术,训练营计划科学合理,规范运营,进一步挖掘和培养了以宝山区为主的我市青少年体育优秀苗子,对优秀运动员输送和一二、三线贯通提供了数据支撑。

教练团队包含优秀三线教练董莉、樊天健、赖美伊、王晨瑶、袁英慧、姚璐特、莫昊林、关之恒、张丹妮等九

人,其中高级教练两人。平均每天教练7-10人,教练员和运动员之比平均为1:5。教练组侧重加强基本功训练,集训运动员从步法、单项技术数量、击球质量、相持连续的能力、接发球、前三板等技术有明显提升。

集训期间,带训教练开展结营测试,对运动员专项如30米冲刺跑、45秒双摇、3米侧滑步、腹肌耐力、立定跳远、1500米跑等进行测试。每名运动员还取得了一张有教研组出具的集训鉴定表。经教练组评定选出四名优秀学员,集中颁发证书。

周末训练营排球项目则是汇聚了来自宝山区、杨浦区、虹口区的41名优秀青少年排球选手,通过周末集中训

练,全面提升运动员综合素质,为打造高水平排球后备人才梯队奠定基础。

训练营以“技术全面、战术敏锐、心理过硬、作风顽强”为培养方向,致力于通过系统化、科学化的训练体系,全面提升学员的身体素质、技战术水平、心理素质和团队作风,力争在未来省市乃至全国比赛中取得优异成绩。

周末训练营田径项目则是将场地放在了上海大学,18名青少年运动员参与了跑、跳、投项目的训练。田径作为体育母项,打好基础是基层训练的重中之重。本次周末训练营的教练曾朝恭介绍,训练营主要以夯实基础为主,改进小队员的技术动作,为后续的进阶训练铺平道路。

## 浦东举办青少年跆拳道邀请赛 校企协同助推以赛育才

本报记者 丁荣

12月6日,2025年上海市浦东新区青少年跆拳道邀请赛(第四站)暨浦东新区青少年跆拳道竞技队选拔赛在上海市建平实验张江中学顺利举办。

本次赛事由上海市浦东新区体育总会指导,浦东新区青少年体育后备人才社会培养基地(跆拳道项目)主办,自创办以来已成功举办两年,目前已发展成为浦东本土特色青少年跆拳道品牌赛事,既为辖区青少年搭建起技艺展示、切磋交流的优质平台,也为区域跆拳道后备人才选拔储备及项目高质量发展提供坚实支撑。

本次赛事精心设置个人竞技、品势、击破、竞速四大竞赛项目,兼顾项目普及性与竞技专业性,可全面考察参赛选手的综合技术水平与临场心理素质。赛事硬件保障扎实到位,主办方启用本年度新增的大满贯电子护具,为竞赛公平公正开展筑牢硬件基础。赛场上,参赛选手始终恪守“以礼始、以礼终”的跆拳道精神全力竞技比拼。

经过12小时紧张激烈角逐,本次赛事各单项及团体奖项均顺利揭晓。团体总分排名中,鸣阳跆拳道馆斩获第一名,乐搏跆拳道馆、张江高科实验小学分别荣获第二名、第三名。

为表彰各方对浦东青少年跆拳道项目发展的积极支持,经前期申报审核及综合评定,赛事现场同步开展荣誉授予工作:上海市建平实验张江中学等12家单位被授予“浦东新区青少年体育后备人才社会培养基地(跆拳道项目)校园合作单位”称号,鸣阳跆拳道馆等14家社会机构被授予“浦东新区青少年体育后备人才社会培养基地(跆拳道项目)社会合作单位”称号,进一步凝聚校园与社会协同育人共识,夯实协同育人工作合力。

此次赛事的成功举办,既是浦东青少年跆拳道项目发展成果的集中彰显,也进一步巩固深化了“官方引领、校园联动、社会参与”的良好发展格局。下一步,各方将持续凝聚工作合力、精准发力,全力助推浦东青少年跆拳道运动提质增效,为区域青少年体育事业高质量发展注入更多强劲活力。

