

# 冰雪逐梦 沪力绽放

## 冬季体育大会上海代表团斩获颇丰

本版撰稿 本报记者 李一平

1月28日至31日,正值北国冰天雪地、银装素裹的时节,2026年“奔跑吧·少年”全国青少年冬季阳光体育大会在新疆乌鲁木齐圆满举行。这场汇聚了全国青少年冰雪健儿的盛会,以冰雪为媒、以体育为桥,为广大青少年搭建了展现自我、切磋技艺、交流成长的广阔平台。上海代表团的21名运动员肩负期望、奋勇拼搏,在花样滑冰与3对3冰球两大优势项目中脱颖而出,成功斩获一个一等奖、一个二等奖、两个三等奖的优异竞技成绩,同时凭借良好的精神风貌和组织素养,荣获“体育道德风尚奖”与“优秀组织奖”,真正实现了运动成绩与精神文明的双丰收。

本次全国青少年冬季阳光体育大会紧扣“以体健身、以体强心、以体育人”的核心主题,由国家体育总局联合教育部、国家民委、国家卫生健康委、共青团中央、中央广电总台、全国妇联、新疆维吾尔自治区人民政府共同主办,吸引了来自全国各省、市、自治区及特别行政区的800余名青少年运动员齐聚乌鲁木齐,共赴这场冰雪之约。大会精心设置了丰富多样的活动内容,既有专业性极强的冰雪竞技项目,也有兼具趣味性与参与性的冰雪体验活动,其中竞技项目涵盖花样滑冰、3对3冰球、速度滑冰、单板滑雪回旋、越野滑雪短距离等五个类别,全方位考验运动员的身体素质、竞技技巧与心理素质;趣味体验项目则包括雪合战、雪上拔河等,让青少年在轻松欢乐的氛围中感受冰雪运动的魅力,激发参与冰雪运动的热情。

活动期间,组委会不仅注重竞技水平的比拼,更重视青少年的思想引领与文化熏陶,精心组织了一系列爱国主义教育与跨地域文化交融活动。全体参赛青少年前往中国人民解放军进军新疆纪念碑敬献花篮,在庄严肃穆的仪式中,缅怀革命先辈、传承红色基因,深刻感悟先辈们为国家统一、民族复兴所付出的艰辛努力;随后,大家走进新疆维吾尔自治区成立70周年



作为来自南方的代表团,上海的小将们大多是第一次在如此严寒的环境中参与冰雪活动,除了激烈的竞技比拼,他们也在大会丰富多彩的玩冰乐雪互动活动中,沉浸式感受了北国冰雪的独特魅力。

主题成就展,全面了解新疆近年来在经济发展、民生改善、民族团结、生态保护等方面取得的辉煌成就。这些活动让青少年在冰雪运动的锤炼之外,拓宽了视野、涵养了情怀,真正实现了“以体育人”的育人目标。

作为上海代表团的优势项目,花样滑冰队在本次大会上表现稳健、发挥出色,用优雅的姿态和娴熟的技巧展现了沪上青少年的冰雪风采。队列滑项目中,由刘思美、杨海燕两位经验丰富的教练悉心指导,以上海浩克冰上中心为主要班底组建的上海杨浦精灵队,凭借默契的团队配合、流畅的动作衔接和富有感染力的艺术表现力,在全国多支强队的激烈角逐中沉着应战、稳扎稳打,最终斩获季军,荣获二等奖。单人滑项目中,上海小将何彦萱、柏晨溪同样表现亮眼,分别斩获



女单、男单三等奖,用实力证明了上海青少年花样滑冰项目的深厚底蕴。

3对3冰球项目中,队伍以上海飞扬冰上俱乐部和国金体育俱乐部的优秀选手为班底,队员们平均年龄不大,但个个精神抖擞、斗志昂扬。比赛场地设在室外冰场,时值乌鲁木齐寒冬,气温低至零下十几摄氏度,凛冽的寒风呼啸而过,对运动员的身体素质和意志品质都是极大的考验。上海队凭借默契的配合和凌厉的攻势,连胜两场并顺利晋级;第二阶段比赛中,队员们愈战愈勇,先后击败实力强劲的北京队和香港特别行政区队,一路过关斩将、所向披靡,最终成功斩获一等奖,用拼搏与汗水赢得了荣誉,也赢得了对手的尊重。雪中比赛的独特体验,不仅锤炼了小将们的意志,更成为他们冰雪运动征程中一段难忘而珍贵

的回忆。

作为来自南方的代表团,上海的小将们大多是第一次在如此严寒的环境中参与冰雪活动,除了激烈的竞技比拼,他们也在大会丰富多彩的玩冰乐雪互动活动中,沉浸式感受了北国冰雪的独特魅力。堆雪人、滚雪球、乘坐雪地越野车、参与雪合战,每一项活动都让小将们兴奋不已。在雪合战现场,大家分成两队,手持雪球相互“攻击”,欢声笑语回荡在雪地之上;雪地越野车上,小将们迎着寒风驰骋,感受速度与激情的碰撞。这些趣味活动不仅缓解了竞技比赛带来的压力,更让他们在团队协作与欢乐互动中,进一步加深了对冰雪运动的理解与热爱,也让来自南方的孩子们真切体会到了“冰天雪地也是金山银山”的深刻内涵。



## 杨浦击剑队携手上体竞校与王子杰同场训练



近日,杨浦区体育事业发展服务中心击剑队正式启动第十八届市运会冬训备战工作。今年队伍创新推出“区校联动”训练模式,携手上海体育学院附属竞技体育学校(上体竞校)打造高水平训练平台,重点运动员将与亚洲青年击剑锦标赛男子重剑个人冠军、第十五届全运会男子重剑团体冠军成员王子杰一同参加集训,成为冬训最大亮点。

作为杨浦区体教融合培育的优秀代表,王子杰从杨浦击剑梯队起步,凭借扎实的技术功底与不懈努力入选国家队。作为主力队员在奥运、全运赛场屡创佳绩,其运动经历为青少年队员树立了标杆。此次联动训练中,王子杰分享了国家队训练经验与大赛实战心得,通过技术示范、对抗演练与个别指导等方式,帮助重点队员打磨防反攻技巧、出剑时机把控等关键能力,提升技战术执行的果断性与连贯性。

佩剑项目在同济大学附属新江湾实验学校开展紧锣密鼓的冬训备战,小队员们不畏严寒、不惧苦累,始终以饱满热情投入训练,认真打磨技战术动作,刻苦锤炼意志品质,在一次次挥剑、攻防、步伐训练中夯实竞技基础。

冬训期间,队伍围绕基础体能、专项体能与实战应用三大板块制定系统计划:基础体能训练强化核心力量与心肺功能,专项体能聚焦步法速率与小关节控制,实战训练则模拟不同赛场景开展团体对抗与个人赛演练,全面提升队员的赛场适应能力。依托上体竞校的专业训练资源,教练组将结合每位队员的技术特点制定个性化提升方案,通过“从难、从严、从实战出发”的训练原则,加强梯队建设根基,为第十八届市运会赛事角逐积蓄力量,持续擦亮杨浦击剑“体教融合”这张闪亮名片。

## 蓄力备战市运会 优秀青少年网球寒假训练营开营



使用、应急处理等细节,切实筑牢训练安全防线;生活老师则围绕集训期间的日常作息、饮食规范、宿舍管理、纪律要求等内容作重点强调,要求全体运动员严格遵守规章制度,培养自律自强的良好品质。

作为上海市青少年网球后备人才

的一次集中蓄力,本次训练营汇聚了徐汇、杨浦、静安、虹口、普陀、青浦、奉贤七个行政区的24名顶尖青少年网球选手。

为实现运动员竞技能力与综合素养的全方位提升,上海市青少年训练管理中心在本次集训中精心优化课程

体系,突破传统训练模式,特别增设体能专项训练课程,邀请专业体能教练量身定制训练方案,重点围绕力量、耐力、柔韧性、反应速度等核心体能维度开展系统训练,弥补青少年运动员体能短板;同时,专门安排草地网球专项训练,依托专业草地场地资源,针对性指导运动员适应草地场地的技术特点与战术技巧,拓宽技术边界,为后续参与各类赛事积累宝贵经验。此外,教练组还将结合每位运动员的技术特点,开展个性化指导,精准破解训练难点,助力运动员查漏补缺、精进技艺。

本次训练营为期两周,期待他们以此次集训为契机,锤炼过硬本领、凝聚奋进力量,在未来的赛事中奋勇拼搏,尤其在第十八届运动会的赛场上展现上海青少年网球运动员的青春风采,奋勇争先、绽放光彩,为上海网球事业的高质量发展贡献青春力量。