

上海国际健步足球邀请赛闭幕

冠军归属“老克勒” 夜景震撼“法拉利”



颁奖典礼设在浦江游船

本版撰稿 特约记者 张晓露

5月17日上午10时,2026上海国际健步足球邀请赛冠军决赛在上海静安网球馆足球场激烈展开,经过80分钟“激战”,东道主上海健步足球队以1比0战胜了实力不俗的新西兰纽华队,荣获冠军。此外,江西南昌洪中80队则在之前进行的争夺第三名决赛中胜出,获得季军。当天晚间,在黄浦江游船“龙船”上举行了隆重的颁奖典礼,来自世界各地的老球员及嘉宾共同沉醉于迷人绚烂的上海夜景中,惜惜相别……

和现代竞技足球一样,健步足球(Walking football)起源于英国。它面向年事已高、体质不适宜对抗者的锻炼需求。和传统足球相比,健步足球设立禁止身体碰撞、奔跑和头球等规则,其最大的特色就是安全。目前,其正在世界范围内得到逐步推广。五年前,为满足本市老年人锻炼需要,上海市老年人体育协会足球委员会(以下简称“老足委”)开始有组织地推广该项目,积极参加对外交流和比赛,取得优异成绩,使得参与者不断增加,原中国足协负责人王俊生称赞:“上海的健步足球已成为全国的领头羊!”在此基础上,由上海市“老足委”发起组织了首届国际健步足球赛,结果报名参赛的队伍多达10支,参赛者甚至远及西班牙和新西兰。而由水庆霞、范运杰、刘爱玲等原国家女足队员为主组成的“芳华玫瑰老女足”,成为绿茵场上独特风景线,也再一次证明健步足球是一项普及度极高的群众运动项目。

本次赛事由上海市老年人体育协会(以下简称“老体协”)、上海市足球协会、静安区体育总会领衔指导,老足委联手《东方体育日报》主办。除了得到国内外积极响应外,还得到广西哈山矿泉水、昆山多威体育用品等单位协办支持。柳海光、李中华、刘军等足坛名将参加了开幕式。四天激战,老

将们上下午热烈对抗,直到最后一刻尘埃落定。曾在首轮小组赛中先拔头筹的女足队竟然未能进入前四。而由上海足坛名宿顾兆年担任领队,蒋炳尧担任主教练的上海健步足球队则越战越勇,最终“老克勒”们携手站上最高领奖台……此时,比分和名次已不再重要,留下的是绿茵场上每一步“健走”的汗水,带给他们的则是健康和快乐。

组委会别出心裁地把颁奖典礼设在浦江游船上,上海市老足委主任边海宝和上海足球界名宿贡献,分别为冠军球队颁发奖杯。随着夜色降临,浦江两岸的灯光美景逐一展现在视野中,游轮也鸣笛起航。见多识广的“老法拉利”们,在春风吹拂下流连于船头,饱览两岸经典建筑和绿化风景,赞不绝口:“我30年前来过上海,现在的上海浦江两岸真是太漂亮太现代了!”“现在它就是全世界最繁华的城市!”

西班牙马德里中华长城足球俱乐部足球队全体队员更是在回家后次日专程致信组委会,由衷表示感谢:“这次来上海,上海繁荣昌盛的社会环境给我们留下了珍贵且难以忘怀的记忆。我们还领略了大上海非常震撼人心的灯光夜景。我们西班牙马德里中华长城足球俱乐部足球队还荣幸地被邀请成为哈山健步足球促进会的会员。让我们期待下一次!”



边海宝(右)为冠军队上海健步足球队颁奖



柳海光、李中华、刘军观战(从左至右)

“走着踢”的国际比赛如何“练”成? 20年来最美的一天

开幕式那天,当上海市“老足委”主任、本次赛事组委会执行主任边海宝踏进上海静安网球馆足球场的那一刻,他发出了由衷感慨:“这块场地建成刚好20年,这是我看到它最美的一天!”20年前,正是在区体育系统工作的他拍板,利用社会力量在位于市中心黄金地段的网球馆边上“撑出”一片绿茵场,虽然不同于虹口、上体等专业球场,但也曾为中超上海申鑫队日常训练提供保障。后来,更是成为渴望场地进行足球运动的市民们,尤其是很多退役足球老将们的胜地。那么这片见证过李中华、范志毅、朱炯等名将奋战的场地是如何见证首届上海国际健步足球赛“名场面”的呢?

早在2021年,边海宝和他的同事们就洞悉了健步足球这一适合老人运动的“潮流”,当时他们主动寻求上海交通大学的支持,翻译英国健步足球资料,尝试在自身会员——包括46个团体会员以及2099名个人注册会员中推广,取得了积极的反响。一边推广,一边改良,比如英国健步足球赛球门采用五人制足球比赛标准,但这次比赛依照七人制足球球门大

小,“鼓励进球,增加观赏性。”重视球鞋用具、补水等细节,引入昆山多威、广西哈山等品牌的支持,确保老年参与者的安全与适宜。

退休后多年从事老年体育工作,对上海足球贡献巨大的顾兆年介绍:“足球运动考虑受伤等原因,很多限制在60岁以下,其实现在像上海的老人65岁、70岁身体状况还非常好,但苦于没有比赛踢,赛事管理方又怕他们出事。引入健步足球,最大优点就是安全。对老年人来说纯粹就是‘动一动’、老有所乐。”

要快速发展健步足球,需要高质量的比赛。过去几年,“老足委”组织“老克勒”们积极参与相关国内、国际交流,在这个基础上从去年10月起筹划在上海举办国际健步足球邀请赛。在这一过程中又杀出一支“宣传队”——由“老足委”秘书长徐红旗自掏腰包带着一群老克勒到全国各地去展示、宣传和联谊,由此引来众多的报名参赛。

高级别赛事需要资金投入,边海宝和徐红旗、何昌林等同事一边“开源”一边“节流”,“搭建环场的凉棚需要不少投入,其中大头是人工费,我只租不买,而且器材运来后我们自己搭!还有球场用的音响设备租金很高,我找了一位老朋友以很低的价格租进口设备,又省下一笔。还有接送参赛队的大巴,说服合作方打了很大的折扣……”当边海宝踏进这片他再熟悉不过的场地,看到整齐的凉棚,听着响亮的喇叭声时,不免发出“20年来最美一天”的感慨。

一场老年人友谊赛看上去简单祥和,实质如一块淬火的精钢,幕后正是那些“一生一世爱足球”、追逐“老有所乐”的老足球人的千锤百炼!



三个老玩童:申平、程鸿钧、宗斌顺(从左至右)

“本来是想请表演团队,纯粹出于经费原因,想节省掉这个环节,后来组委会一商量,干脆让我们的‘老玩童’来表演!”边海宝一拍脑袋,开幕式上一群“老玩童”列队而出,现场演示健步足球。

有人质疑,到底是“老玩童”还是“老顽童”?这当然不是错别字。首先他们个个精神矍铄、身手矫健,哪里有半点“顽劣”?这其中有95岁的前上海工人队名将宗斌顺,还有名将程海

峰的父亲、84岁的程鸿钧,和另一位上海技术足球代表球员的父亲、83岁的申平……年纪这么大,玩心却很重!尤其宗斌顺一上球场,“老宗”就变成敏捷过人的“小老虫”。问题是现在他经常被从传统赛场上“劝退”,只能整天骑着自行车,独自带着足球去街心花园对墙踢。申平虽是权衡自身健康状况主动提出“量力而行”,但他也“玩心”不灭。健步足球,正为这些老将打开了“新世界”的大门。

老玩童:世界杯一场不落

更重要的是,这些“老玩童”个个都是技术足球的推崇者,申平当年教育儿子:“练技术就是银行储蓄,终身受用。你平时练十二分,比赛时就能表现十分。平时你练八九分就满足了,比赛时可能只有五六分甚至不及格了。足球运动到最后还是拼技术!这点在儿子的职业生涯里得到充分证明,就是再严厉的外教,也认可这一点。”而健步足球最大程度地化解了身体差异,凸显技术比拼。作为冠军队教练的顾兆年也提到:“因为人多,带球距离小,你停个球5米远或者带球稍微大就丢了。这方面老上海的足球运动员们优势明显,比那些年轻一代甚至踢业余足球的好太多了。”

原国家女足主教练水庆霞更有共鸣,她第一次踢健步足球比赛,刚上场时脚下的步伐都不听使唤,但凭借良好的技术基础很快就在男对手面前表现出优势。“阿水!漂亮!”四下响起的

叫好声让这位“玫瑰大姐”重拾往日的场上风光:“健步足球对女足退役球员应该是一个发展方向,有利于她们展示细腻的技术和配合,又减少冲撞和受伤。而且还能让我们这些二三十年没见的老朋友难得相聚……”

好的时光总是过得很快,转眼全

部比赛结束,水庆霞又忙碌于教练工作去了,“老玩童”们却为自己只有“展示”而没能上场遗憾。这时传来了世界杯转播权落地中国的喜讯,“老玩童”开怀大笑:“世界杯肯定是要看的,我们身体好得很,不管半夜还是早上,一场都不能落!”



男女球员同场竞技