市运会现代五项青少年赛收官

上海现代五项变革中薪火相传

10月27日，上海市第十八届运动会现代五项比赛（青少年组）顺利落下帷幕。2022年，国际现代五项联盟大会以69票赞成、11票反对、3票弃权，将障碍项目正式纳入规则。2028年洛杉矶奥运会，障碍赛将取代马术，与击剑、游泳和激光跑一起共同构成现代五项的新比赛结构。

本版图文 本报记者 李一平



赛事全面接轨全运

现代五项由“现代奥林匹克之父”顾拜旦创立，最初包含射击、击剑、游泳、马术、跑步五个小项，1912年斯德哥尔摩奥运会其成为奥运正式比赛项目。此后，现代五项历经多次改革：先是将跑步与射击合并为跑射联项，后又以激光手枪替代传统气手枪，项目名称随之调整为“激光跑”。而本次“新五项”改革力度更大，用障碍项目替换原有马术项目。

往届上海市运会中，受限于多数青少年现代五项选手马术、击剑项目训练时长不足，加之射击项目国内管控严格，很长一段时间里，市运会现代五项仅设置游泳、长跑两项。直至近年上海市青少年现代五项锦标赛，激光跑项目才逐步纳入赛事。

今年是现代五项规则改革后，上海首次采用击剑、游泳、障碍、激光跑的“满血五项”赛制办赛，赛事落户硬件条件优越的上海崇明体育训练基地。“从场地条件来看，崇明基地对标全运会标准，国家现代五项队、上海现代五项队都在此驻训。”上海现代五项队教练许运祺介绍，2025年全国现代五项冠军赛（上海站）去年也在这里举办。

硬件升级之外，本次市运会现代五项赛事的裁判力量同样配齐。“本次赛事不仅有国际级裁判执裁，还安排多名具备一级裁判员资质的上海现代五项队队员参与裁判工作。”许运祺说，上海现代五项队队员参与市级赛事执裁是队伍传统，也彰显着项目的传承。

“新五项”助推普及

国际现代五项联盟将马术更换为障碍项目，初衷是吸引更多关注、稳固项目奥运席位，对于基层青少年训练而言，这项改革同样为项目普及打开新空间。

上海宝山区行知青少年体育俱乐部深耕青少年游泳人才培养，2016年与上海市体育运动学校达成合作，依托游泳启蒙、苗子选拔，为市体校上海现代五项二线队输送后备人才。上海现代五项队选手孙卓熙便出自该俱乐部，曾斩获全运会第七名。

“目前，大部分现代五项运动员都是从游泳苗子中选拔，我们可以通过陆上训练筛选有潜力的孩子转项练习现代五项。”上海宝山区行知青少年体育俱乐部教练叶剑介绍，现代五项里，游泳、长跑、击剑训练门槛相对友好；射击改为激光射击后，场地条件难题也得到缓解。而马术项目，一方面对低龄选手存在安全隐患，另一方面训练成本高昂，运动员往往进入一线队后才有机会接触。障碍项目虽然成套专业器材不多，但基础技术训练更容易开展。

“当下青少年体适能热度较高，体适能训练中的障碍跑器材和现代五项障碍项目高度相近。”目前该俱乐部正联动青少年体适能机构，开展障碍项目训练。

筑牢根基传承不断

上海现代五项底蕴深厚，曾连续六届拿下全运会冠军，不仅有龚吉祥、沈克俭等优秀的上海现代五项优秀教练员，也培育出一批优秀选手：从钱震华、曹忠荣，再到如今国家队现役的罗帅、李刘畅、吴希瑶等。这种冠军传承，源于上海现代五项一、二、三线队伍协同发力，深耕后备人才培养。

新规则改革，对上海现代五项队而言既是普及机遇，也是全新挑战。“任何项目遇到重大规则调整，都会给队伍带来一定影响。”在上海现代五项一线队教练董浩雨看来，依托上海成熟的选育人才体系，规则变动不会打断项目传承。

不久前的爱知·名古屋亚运会已经印证这一点：本届亚运会现代五项启用“新五项”赛制，上海选手李刘畅夺得男子个人金牌，吴希瑶收获女子团体金牌、个人铜牌。

现阶段，徐汇、青浦两区设有专项现代五项青少年队伍；宝山、黄浦等区依托游泳项目跨项选材，持续向市一线、二线队输送人才。与此同时，上海现代五项队持续拓宽选材渠道，尝试从更多项目跨项挖掘苗子，罗帅就是从赛艇项目跨项而来。

“选好苗子，更要育好苗子。现代五项项目性质特殊，不少运动员年少时期的赛场成绩并不突出。”董浩雨表示，上海现代五项队坚持夯实体能与技术基础，不盲目追逐短期赛事成绩，不让队员过早参赛、拔苗助长。通过精细化培养，保障运动员在各个成长阶段稳步进阶。这份沉下心、“十年磨一剑”的匠心，正是上海现代五项延续冠军传承的核心。

亚运冠军回母校 种下少年体育梦

10月28日下午，亚运冠军进校园活动在上海市浦东新区白玉兰小学（三杨校区）举行。2026年爱知·名古屋亚运会女子水球冠军队队员王诗蕴、亚运会男子水球季军队队员朱倍乐重返母校，与师生互动交流、分享运动历程。全校近600名师生通过现场参与和视频直播，共同参加本次冠军进校园活动。

活动现场，王诗蕴和朱倍乐向同学们分享运动员成长经历，讲述从普通小学生一步步成长为亚运健将的心路历程，并为孩子们送上寄语，鼓励大家在课业学习与体育锻炼中勇敢逐梦。随后，两人拿起水球与小朋友进行了互动。

2002年，上海市浦东新区白玉兰小学（浦东新区游泳学校）启动游泳项目青少年业余训练。此后，学校与浦东新区第二少体校开展合作，王诗蕴、朱倍乐正是从白玉兰小学输送至浦东第二少体校，此后由游泳项目转项水球。

浦东新区白玉兰小学（浦东新区游泳学校）是新区的游泳办学特色，核心是体教融合的分层培养模式。学校面向全体学生开设“普及泳”课程，将游泳课纳入日常课程表，力争让每一名在校生掌握游泳技能；在后备人才培养上，依托专业场馆、教练资源，通过选拔和梯队建设夯实人才储备。

目前，学校联合浦东游泳馆、东方体育中心共建“青少年为奥运争光”项目选拔机制，发掘有潜力的青少年开展提升训练。作为浦东游泳人才储备基地，学校还与洋泾东校等初中做好衔接，搭建起“小学—初中—高中”一体化培养链条，做到训练、学业两不误。学校学生曾代表上海征战全国青少年游泳锦标赛，连续十余年斩获团体冠军，在全市少儿游泳赛事中连续15年稳居榜首。

亚运冠军重返母校，是校园游泳精神的接续传承。或许年纪尚小的孩子们暂时还不能完全读懂“冠军精神”，但在孩子们的欢声笑语中，一颗冠军的种子已悄然在他们心底扎根。

“完全人格，首在体育”，白玉兰小学始终重视体育育人，借体育运动锤炼学生意志，塑造健全人格。



■短讯

市运会帆板比赛落下帷幕

10月27日，上海市第十八届运动会帆板比赛在奉贤落下帷幕。

作为四年一届、上海规格最高的青少年综合性体育盛会的正式竞赛项目，本次帆板赛事汇聚全市九个区共50余名少年帆板选手，设置A组男子T293场地赛、A组女子T293场地赛、B组男子Gaastra场地赛、B组男子Gaastra障碍赛、B组女子Gaastra场地赛、B组女子Gaastra障碍赛六大组别，在起伏不定的海面之上，完成了一场充满变数与热血的海上竞技。

经过多轮积分累积，六个竞赛组别名次全部揭晓。浦东新区、普陀区、青浦区、杨浦区、黄浦区等多个区选手站上领奖台，其中浦东新区在金牌榜及奖牌榜上的表现尤为突出。各区小将们在不同风况的考验下奋勇争先，交出了亮眼的竞技答卷。

本次市运会帆板比赛的落幕，是一次竞技成果的集中检阅，更是上海青少年帆板后备人才梯队建设的一次实战检验。

农耕田园间闯关竞技

10月31日，2026年上海大众体育季青少年户外体适能系列赛·崇明农耕主题赛暨小小特工杯亲子户外障碍赛在崇明区港沿镇鲁屿村开赛，赛事吸引800名青少年及亲子家庭参赛。

本次赛事由上海市体育局、上海市体育总会主办，以上海乡村农耕特色为核心，将插秧、耕地、运粮等农事活动转化为趣味障碍关卡，设置水田栽秧、力拽石磙、运玉米等项目，针对性锻炼青少年心肺耐力、力量、灵敏等六大体适能要素。赛事分大众组与竞技组，大众组重在亲子陪伴与体验，完赛即可获得奖牌证书；竞技组按用时排名，角逐奖项。

赛事践行“体育+文商旅”融合模式，依托崇明田园资源，带动乡村文旅消费。作为年度系列赛第三站，继金山、嘉定分站之后，下一站将走进宝山顾村公园。赛事可通过“上操场”小程序报名，参赛还能累积上海市民运动健康积分。