

杨浦小将们的夏训“写真集”——

# 追梦少年如何诠释“奥运精神”？

38枚金牌、32枚银牌、18枚铜牌共88枚奖牌，金牌数、奖牌数位居第二，追平境外参赛最好成绩，第32届奥运会已圆满落幕，中国体育代表团表现出高昂斗志、顽强作风、精湛技能，生动诠释了奥林匹克精神和中华体育精神。其中，赛场上刮起的“00后”旋风迸发“初生牛犊不怕虎”的中国力量，令人印象深刻：14岁的跳水运动员全红婵以3个“满分跳”震撼全场，21岁的射击运动员杨倩一举夺得“双金”，16岁的“难度之王”管晨辰摘得体操女子平衡木金牌……

习近平总书记指出：“建设体育强国，是全面建设社会主义现代化国家的一个重要目标。”奋斗新时代、奋进新征程，要牢牢把握我国体育工作“发展体育运动，增强人民体质”的根本任务，进一步提升我国竞技体育综合实力，把竞技体育搞得更好、更快、更高、更强，提高在重大国际赛事中为国争光能力；落实全民健身国家战略，推动全民特别是广大青少年广泛开展健身运动，促进健康中国建设；加快推进体育改革创新步伐，更好发挥举国体制在攀登顶峰中的重要作用，更好发挥群众性体育在厚植体育基础中的重要作用，不断为我国体育事业发展注入新的生机活力。

“少年强则国强”。默默苦练，然后惊艳所有人，杨浦的不少小运动员以中国奥运健儿为榜样，在训练场上挥洒汗水，追逐体育梦想，诠释体育精神。跟随记者的脚步，去看一看杨浦小将们的夏训“写真集”。



■记者 高靓 文/摄

## 摔倒对手上百次、被摔倒上百次，是每天的“规定动作”

仅几秒钟的时间，便熟练地将对手摔倒在地……走进杨浦区少体校的摔跤训练室，“咚咚咚”的声响不绝于耳，队员们正三两两搭档进行对抗训练。

练习摔跤近6年的卢颀樊早已习惯了这样的“刺激体验”，摔倒对手上百次，被摔倒上百次，是他每天的“规定动作”。但正是在这样的磨砺中，他一步步成长了起来，取得了一连串好成绩，不仅在上海市青少年摔跤锦标赛中拿到了金牌，还获得了市级拳击比赛的冠军。“一遍又一遍的摔倒和被摔倒的动作，为的就是练出好身手，取得好成绩。”卢颀樊告诉记者，9月开

学即将升高二，接下来的小目标是尽量兼顾好学习和训练，大学能考进上海体育学院。大目标就是像偶像瓦里汗·赛里克一样，站上奥运赛场，为国争光。

记者了解到，杨浦区摔跤柔道队一直以来成绩斐然，在近十几年来举行的市级摔跤比赛中，“收”了70%的金牌；向上海市队、体院输送多达百余人，其中还产生了世界冠军。

## 训练一天没落下，不断努力补短板

杨浦体育馆羽毛球馆的训练场上，孩子们正在热火朝天地训练，清脆的挥拍声此起彼伏。

9岁的徐家悦就在其中。相比同龄的队友，徐家悦个子略小，但她的

控球能力和应变能力都比较出色，而且非常灵活，很有韧劲。“这个小姑娘挺有天赋的，比较聪明，不足之处就是力量、速度有点欠缺。她也很能吃苦，家住在闵行，每天来回车程将近3个小时，但训练一天都没落下，一练就一整天，她想要通过不断练习补上自己的短板。”区体育活动中心副主任杨寅说。

当被问及训练辛不辛苦时，徐家悦摇了摇头，“喜欢，就不会觉得辛苦。明年就要参加市运会羽毛球女子D组单打的比赛了，我要努力练习，争取拿冠军。”

## “我的优势就是比别人付出更多的汗水”

此次在东京，首次出征奥运的杨浦小将王子杰，助中国重剑团体追平

了奥运最好成绩。他也是杨浦击剑队队员的榜样。

“我的优势就是比别人更努力，比别人付出更多的汗水。”杨浦击剑队队员朱浩然从7岁开始学习击剑，今年已是第5年。朱浩然告诉记者，5年前，刚进少体校时他练习的是羽毛球，两个月后被击剑教练选走，一开始只是抱着试试的心态接触这项运动，没想到练了半年后在杨浦区阳光大联赛击剑项目中取得了个人第一名的好成绩，也是因为这场比赛让他坚定了走击剑这条路的决心。

对于少体校的孩子而言，暑期集训对提升自身训练成绩起到了十分重要的作用。每天，朱浩然总是早早来到击剑馆训练，不厌其烦地一遍遍重复动作。这个暑假，朱浩然参加了2021年上海青少年精英系列赛击剑比赛（第二站）暨全国少年儿童击剑锦标赛选拔赛，获得了男子重剑D组的第一名。再过不久，他将代表上海参加全国少年儿童击剑锦标赛。“目标还是拿第一，我自己有信心。”朱浩然说。

“朱浩然是个不可多得的好苗子，接下来，我们打算把他输送到上海体育学院附属竞技体育学校训练，希望把他培养成下一个王子杰。”杨浦区体育活动中心击剑队中级教练马坤辉说。

## 教练与小队员共成长

“要有点爆发力”“慢一点，脚要

踩一下”……在杨浦区少体校乒乓球馆，乒乓球教研组组长、高级教练周毅正带着一群小队员在训练。

8岁的李嘉闻每一次挥拍、出击，动作都非常干净利落。接触乒乓球仅有2年的他，在今年上海市青少年体育精英系列赛乒乓球项目中取得了单打第5名的成绩。接下来，他还将参加乒乓球全国青选选拔赛。“我很想走专业化道路，如果在选拔赛中脱颖而出，将会入选国家乒乓球少儿集训队，我一定会努力，抓住这个机会。”李嘉闻说。

小队员们刻苦训练，教练当然也闲不下来，陪着对打实战。这个暑期，除了周日，周毅每天都会“泡”在乒乓球馆，“泡”就是10个小时，对队员的每个动作仔细讲解和纠正。在周毅看来，教练就是要认真、投入，肯花时间，才有可能把小朋友带好。

“我从小就在杨浦少体校参加乒乓球训练，后来成为上海市乒乓球队运动员。2001年退役后，又回到这里当教练。我希望为母校、为杨浦培养更多的好苗子。”周毅说，在基层执教20多年，感觉最大的问题还是在于对小队员的心理变化掌握程度不够，提高运动员的心理承受能力、让他们在大赛中顶住压力、发挥出应有的水平，是他和整个团队今后要努力的方向。

## 相关链接

体育对提高人民健康水平、满足人民对美好生活向往、促进人的全面发展具有重要意义，对促进经济社会发展、展示国家文化软实力也具有重要意义。

据解放日报报道，全民健身与奥运同行。8月8日是全国第13个全民健身日，上海市业余联赛线上运动会正式启动。

当天，上海共有近千处市属和区属公共体育场馆、市民球场、市民健身房、市民游泳池、体质监测站等公共体育设施向市民免费开放。值得一提的是，部分经营性体育设施也积极参与，为市民提供免费开放时段。其中，杨浦在确保安全防护的基础上，向市民免费开放26处体育健身场馆。

近年来，上海全民健身设施服务体系不断完善，市民可以就近就便健身。市民通过上海体育微信小程序“来沪动|健身地图”可以查询包括体育场馆、游泳场所、学校场地、公共设施、共享球场、赛事活动六大服务内容，覆盖全市各类体育

场所近2万处。通过微信小程序，市民可以使用场馆查询、地图导航、在线预约、优惠券申领、线上支付等多种便民服务功能。

截至2020年底，上海累计建成各类市民健身步道（绿道）、骑行道总长度1954公里，建成市民益智健身示范点17556个、市民球场2714片、市民健身步道（绿道）1669条、社区市民健身中心101个、市民健身房186个，体育健身设施实现城乡社区全覆盖。

此外，市民可以通过“2021上海市‘全民健身日’活动暨上海市业余联赛线上运动会”小程序参加活动，在上海市业余联赛官网、上海体育政务微信等渠道进入小程序。本次线上运动会计划于8月8日至8月31日举办，活动不设门槛、不限表现形式，覆盖各类人群，男女老幼皆可参与，选取群众体育领域具有代表性、体现全民健身特点、群众喜闻乐见的活动项目，这些项目包括操舞类、跳跃类、搏击类、跑走类、球类5大类30个，市民可根据自己的兴趣爱好，选择不同的项目参与。 ■宗禾

# 爱上跆拳道 体验“武”动一“夏”的快乐

■记者 高靓 实习生 徐梦帆

本报讯 这个暑假，不少孩子的日常计划，都加入了体育锻炼这一项。

8月6日上午，记者在五角场街道社区文化活动中心看到，一场青少年跆拳道培训正在如火如荼开

展，十几名小朋友在老师的指导下练习着各种动作，并不时发出响亮的叫喊。

现场，从跆拳道的礼节到实战姿势、拳法、腿法，小朋友们练得有模有样。虽然大家接触跆拳道的时间长短不一，级别不等，但对

于这次学习机会都十分珍惜。12岁的张苡榕在爱心暑托班中接触过跆拳道之后，就喜欢上了这项运动。此次跆拳道培训的4节课程，她一节都没落下。“我本来学的是拉丁舞，感觉练习跆拳道对提升身体协调性很有帮助。我希望

通过这次培训能完成一系列帅气的踢腿动作。”张苡榕还告诉记者，这个暑假，除了拉丁舞、跆拳道，她还学习了乒乓球、游泳等项目，“增强体质，拥有一个强健的体魄很重要”。

据了解，为鼓励和引导辖区青少

年走出家门，积极参与体育锻炼，自7月起，五角场街道社区文化活动中心陆续开展了乒乓球、少儿围棋、跆拳道等公益培训班，助力提升青少年的身体素质。接下来，形式多样的活动会不断推出，进一步丰富孩子们的暑期生活。