以拼搏精神争取荣耀 用体育热情带动风潮

今年8月8日是我国第十一个“全民健身日”，南京西路街道开展多项活动，带动全民健身热潮。事实上，从南西街道门球队35年来的拼搏成长，到如今筷子操比赛的团结参与，再到每个居民区体育指导员、教练员的耐心付出……在街道、居委干部和居民、白领的共同努力下，体育锻炼早已成为大部分南西人生活中不可缺少的一部分。

南西街道举办筷子操比赛 庆祝“全民健身日”

□记者 姚沁艺

为庆祝“全民健身日”，日前，南京西路街道举办“第三届跃动南西社区体育大联赛——筷子操比赛”，并从比赛出发，追溯了南西体育一路以来的见证者、参与者。这些卓越的运动员、优秀的教练员、热心的指导员，用热情和坚持，带动起南西全民健身的热潮。

筷子操的参赛队员们在舞台上热情演出

筷子操队伍带来精彩表演

8月8日，来自南西街道中凯、华业、延中等9个居民区的筷子操队伍齐聚南西街道社区学校多功能厅，通过比赛展现运动的魅力，让社区居民在“第三届跃动南西社区体育大联赛”中享受快乐和健康。

舞台上，运动员们挥舞着筷子，跟随音乐，敲击着肩、腿、手、腰等处，敲打声轻脆，节奏鲜明。在敲击的同时，运动员们肩部环绕耸动，腕部灵活翻绕，脚步轻盈，神采奕奕。

“我们7月份的时候接到参加这个比赛的紧急任务，马上就投入了训练。”新成居民区筷子操队伍的领队朱阿姨表示，为了准备比赛，队员们白天上筷子操课，晚上回家还得继续揣摩课上老师教的要领，自己“加练”，“我们每天至少要投入两三个小时进行练习，才有了今天的表演《小水果》。”而新成筷子操队此次的表演主题和伴奏音乐，也是由队员们亲自敲定的。“比赛对伴奏有时长要求，我们千挑万选，终于选中了《小水果》。”朱阿姨告诉记者，队员们觉得这首歌节奏轻松热情，能给观众带来欢快的感觉，因此定下了这一主题。

据悉，本次的评分标准主要从运动员做操时的动作准确性、节奏把握、力度掌控和精神面貌四个方向进行考量。最后，来自华业、延中、陕北居民区的三支队伍获得了本次筷子操比赛的前三甲。

着眼社区居民体育健身需求

活动还表彰了社区里优秀的体育教练员、优秀体育运动员、优秀体育指导员、优秀体育团队。教练员们用娴熟的技能，默默滋润着社区体育这方沃土；运动员们在各类比赛中，诠释了一幕幕“激情拼搏、超越自我”的场景；体育指导员们恪尽职守，带动全民参与的体育嘉年华；荣获优秀体育团队的南西门球队和南西太极拳队，则在上海市联盟赛、静安区社区运动会中，为南西街道挣来了无数荣誉。

近年来，南京西路街道着眼于社区居民体育健身需求，三届社区体育大联赛的举办，面向老、中、青、幼不同人群，参与度高、层次丰富、系列化的市民体育运动，带动全民健身活动贯穿全年，营造“人人要健身、身边能健身、科学来健身”的浓厚氛围，促进全民养成健康生活方式，激发社区蓬勃向上发展活力。

今年，街道将更加注重全民性、创新性、多样性，针对不同群体需求，强化公众参与，促进共建共享，用体育引领青少年成长、服务营商环境、促进全民健身、彰显城市精神，共同为南西一流中心城区发展做出贡献。

南京西路街道2019全民健身日表彰名单

优秀体育教练员

王国银 唐菊如 钱兆富 张筱梅 王翠娣 陆芳 蔡学娥 魏国 徐爱珠 沈亦君 庞宝英

优秀体育运动员

王敏 雒福忠 蓝国平 唐敏如 金芳华 李金龙 顾菁 郑俊嬿 曹静英
沈一萍 朱明珠 赵玉芳 施红美 季敦荣 方丽娟 杨静芝 严明 郑奇芬
沈仁杰 姚国良 蒯大红 钱明 陶秀琼 俞宏志

优秀体育指导员

俞鸣珠 郑璐璐 施战 孙紫晴 孙思豪 胡廷彧 陈艳 连夏 张懂明 吴雪莲 秦莉 全皑丽 徐小娴

优秀体育团队

南西门球队 南西太极拳队

南京西路街道门球队来稿

编者按：此前，南京西路门球队在街道2019全民健身日表彰中获得了“优秀体育团队”的殊荣。在筷子操比赛活动中，南西门球队前队长、现任教练王国银作为嘉宾，在台上分享了南西街道门球队的故事。这支历经35年历史的队伍，其诞生与成长，都充满了传奇色彩。

庆祝建国七十周年 回忆南京西路街道门球队的诞生与成长

文 王国银（南京西路街道门球队教练）

1984年正当改革开放春风日盛之际，门球运动这一项目从日本传来。有一天早上，我在静安体育二场晨练，看到几位老人正在用木槌打一只红白两色相间的木球，周边还用石灰划了许多线，场内还安装了三扇铁柱门，正中心立了一个中心柱。经询问，这个叫门球，是刚从国外引进的新型体育项目。我情不自禁地走进场内和一位老人借了木槌，就打了起来。一了解，门球还有许多规则和章法，学问还是挺深的。这一下触动了我的心，我想这个运动和我在机关不紧不慢、喜欢用脑子想问题的工作习惯相近，很适合我。

后来，我和借我门球棒的戴老先生合作了一本介绍怎样打门球的书，由他出资，并于1984年由群众出版社出版。这本书据说是门球项目的第一本书，他嘱托我：“你还年轻，组织一支球队，把门球运动传承下去。”至今，我仍保留，作为永久的怀念。

南京西路街道位于闻名天下的第一街，人文荟萃，是名流贤士的居住地。在旧上海，没有历史背景和职业技能是住不了的，因此，我也在球场上结识了许多名人。解放前的国家武汉银行信贷经理，陈铭仁；上海海关丁关长的亲家刘志光，刘先生的儿子现在已近80岁，旅居美国旧金山，仍与我保持联系，常问起门球队；静安统战对象，新疆维吾尔族的马慧珠女士；黄埔军校七期学生，汪临生等。在这些老人的共同策划下，结识了街道老年协会的袁月仙同志，成立了延安中路街道门球队，挂靠在老年协会下，上海市第一支门球队就这样诞生了。后由于政府体制的不断变化，延安中路街道、威海路街道合并为南京西路街道，一直沿袭至今。

我们的门球队成立至今已35年了。我从一个30多岁的青壮年变成步入了70多岁的老年人了，我们的国家也成长并壮大，国际地位日益提高。每当回忆这段峥嵘岁月，心潮澎湃，感慨无限，特别想念这些老人。他们的嘱托仍萦绕耳畔，35年的风雨一路走来实属不易。

现在，我们可以告慰这些在门球界开拓开创的老人们，南京西路街道门球队还在，目前充满着勃勃生机，门球事业和国家一样，有了突飞猛进的发展。现在上海有1000多支门球队，仅浦东新区一区便有数百支球队，全体参加活动的运动员有近万人，再也不是当初仅有静安区的一些老人参加活动、小打小闹的场景了。现在的球场和运动器材都有了翻天覆地的变化，再也不是过去的沙土地划线，一到阴雨天，红白两球便是“芝麻球”似的滚动。各地都已建立起人工草地，勾画出彩色线条，有条件的乡镇都建立了几连片，甚至八连片的球场。同时能容纳数百人参加活动，大家穿着五颜六色的运动服，好一幅壮丽的门球场面。

过去打的是木球，我曾打裂过两只球，现在，门球经塑料发展到塑胶，球面光亮鲜艳防滑，再也打不坏了；打球木棒也已从胶木改到金属；击球正面也已改成斜面；由实心改变到空心，减轻重量增加弹性。1990年代末，我曾带着胶木棒去河南洛阳参加牡丹杯邀请赛，五湖四海的球友围绕着这根球棒说开了。“你带着老古董来参赛！”“看来你是一位‘老革命’！”因为那时，胶木棒几乎已经淘汰了，金属棒代替了旧器材。

35年来，球队的人员换了一茬又一茬，我却初心不改，始终如一地坚持待在南京西路街道门球队。我们是一个名不见经传的，自主自立、团结学球、改善业余生活的群众团体，一起走过了35年的历程，不倒、不散、不乱，团结一致为门球喝彩。

球队发展到今天，全靠党和政府群众体育的政策，我正赶上国家改革开放的大好时机，现有静安区体育局社体活动中心的大力支持，又有南京西路街道体育健身俱乐部的精心呵护，在此由衷地感谢区社体中心袁瑶主任和健身俱乐部的余建英老师，和我的助手王敏同志，以及全体球员，没有你们的参与和支持，就没有今天的南西门球队。

35年来，球队曾获得市十二届运动会亚军，市门球精英赛亚军，并多次取得市内大赛前四名的优秀成绩，并多次代表市区二级参加了国际交流赛活动。1993年，上海和日本横滨结为友好城市，我有幸代表上海市参加了一系列的活动。在体育系统的引领下，在韩国、新加坡、日本也都曾举行过一系列的交流活动。

35年弹指一挥间，我们所走过的风雨历程，只能说明过去，并不代表现在和未来。我愿球队和共和国一起成长壮大，这也是第一代门球人，对未来球队所寄语的热盼。

1993年，王国银代表上海市参加门球活动

静安门球队 请记住这一天

文 张国富（南京西路街道门球队前队员、现场通讯员）

写在前面：我在2011年初接触门球运动。2016年因腰椎手术不得不暂时终止此项活动。在参与活动的几年中，从一个初学者到参加过全国锦标赛，并两次获得上海门球锦标赛第四名，是我门球生涯中取得的最好成绩。前些日子，上海市门球精英赛结束后，我为曾经参与的门球队写下了这篇纪实报道。

今年是新中国70周年华诞，社区体育蓬勃发展。5月12日，上海市门球协会在崇明体育场举办“上海体彩杯门球精英赛”门球比赛。上海静安门球队在王国银队长的精心组织策划下组队参赛。上午9点，大家准时来到了崇明体育场，稍作休息后马上进小组循环赛，静安门球队凭着过人的技术轻取对手，稳稳地把出线权控制在自己的手心里。

下午进行淘汰赛，先要抽签。抽签的结果并不理想，首战就遇上了门球劲旅虹桥青年队，大家都意识到真正的恶战从此撕开。王队长利用自己在球场上的人脉关系，很快组织了一支人数众多的拉拉队来为自己球队摇旗呐喊，鼓舞助威。很快，掌声、欢呼声、加油声在大草坪球场上回荡，鼓舞了球队的斗志。静安门球队在绝对旺盛的人气中抓住对手的漏洞，一步一步把优势扩大至整个局面。最后的十分钟尤其精彩，稳扎稳打，杆杆到位，处处布防，球球连号，上下接应，撕裂了对手的最后一道心理防线，使对手溃不成军，以高分获胜。至此，静安门球队向前走了一大步。大家在喜悦的同时也意识到下一场比赛将会更加坎坷、更加艰难。

静安门球队多次在4进2比赛这一道坎上败走麦城，从而屈居前4的位置。队员在心理上一直存在很大的阴影。这次面对实力超强的普陀万里门球队，球队是否会重蹈覆辙呢？王队长的一句“放开打，打出静安的气势来！”给队员极大的鼓励。

在挑边选攻中，普陀万里门球队以红队“先攻”占得先机，静安门球队以白球来应战。“比赛开始”。随着裁判的呼号，红方先起杆，布下似防为攻的开局来抢战先机，把1号球击打到二门的一号位，静等白方应战。白方则以“放弃击球”来应对红方的挑战。双方的较量已是剑拔弩张。球场上除了教练指挥声与裁判的呼号声，球槌击球声回荡在凝固的空气中显得格外安静，这一切看似无声胜有声，其实在酝酿一场刀刀见血，处处陷阱，斗智斗勇的布局。前二轮的较量中，双方队员的技术在心理负担的影响下都明显走形，一次次把机会让给对方，而对方也没能抓住。四次交换胜负手之后，双方队员逐渐稳定了情绪。同时，二位教练员也拼足了内功，调兵遣将，以守为进，相互接应，丝毫不敢冒进。无奈，保守的战略战术让双方以平分告终，11:11结束这场比赛。

按规则，两队以点球决出胜负。谁将淘汰，又谁将昂首挺胸再向前走一步？这是考验双方运动员的心态和球技。很快，场上的三人执裁增加到了五人，主裁改为国际裁判，场上四周的群众都来围观，一下子把球场围得密不透风。

“9号”，主裁的一声呼号，场上噪杂声瞬间安静了下来，空气在这时凝固了。“10号”“1号”，随着一声叹息，双方都无奈地把机会奉送给对手。“2号”，只见我队的2号队员稳步进入到开球区，弯腰，放球，瞄准，退杆一气呵成，仿佛使用了九阴真经的内功秘籍，看似无力一击，却把球击打在13米处的有利位置上，教练员趁机上前告诉他“瞄左柱，发全力”。

只见2号球员凝视门洞后退杆击球，“叭嗒”一声，球槌准确地击在球心上，球在外力作用下飞速地滚进了2门洞，全场一片沸腾。随即主裁双手高举头顶：“比赛结束”。王队长一个箭步冲进球场，紧握2号球员的双手，双目对视，没有言语。三秒钟，整整三秒钟，双方都语噎了，随即爆发出内心的呼喊，“我们赢了！”场外的观众蜂拥进球场，击掌、拥抱，历史性的一刻就在此时产生。让我们永远记住你，在崇明体育场，曾有一批为门球运动而拼搏几十年的门球人圆了自己的梦。

南西街道门球队代表静安区参加“上海体彩杯”门球精英赛