



“体育,对于我们有特殊的意義。它不仅是力量的角逐、智慧的较量,更是我们超越身体局限、展现生命价值、实现人生梦想的广阔舞台。在训练场上,我们挥洒的每一滴汗水,都浇灌着对胜利的渴望;我们付出的每一次努力,都凝聚着对自我的挑战。我们深知,通往领奖台的道路充满艰辛,但我們已经做好了准备,用拼搏书写精彩,用奋斗创造奇迹!”11月19日,在全国第12届残疾人运动会暨第9届特殊奥林匹克运动会(以下简称“全国残特奥会”)上海市代表团出征活动上,在过去5届残运会上获得10金1银的田径运动员王彦章坐在轮椅上,代表广大运动员说出了掷地有声的心声。此次上海代表团共有442名运动员、教练、竞赛辅助人员及工作人员参加全国残运会夏季冬季残奥会项目、全国残运会大众项目和全国特奥会,涉及35个大项。

全力以赴

11月21日,全运会在粤港澳大湾区圆满闭幕。全国残特奥会即将于12月8日至15日在广东、香港、澳门联合举办。全国残特奥会是我国规模最大、水平最高的综合性残疾人体育盛会,本届盛会则是粤港澳三地首次联合承办大型残

阳光天地 (369期)

主办:新民晚报 上海市残疾人联合会

“大湾区,我们来啦!”

上海代表团442名成员出征全国残特奥会



▶ 跆拳道训练场景
陈宇辰 摄



▶ 坐式排球训练场景
庞浩 摄



▶ 轮椅击剑训练场景
陈宇辰 摄

疾人体育赛事。上海始终将残疾人体育纳入全球著名体育城市建设整体战略,通过各方努力,竞技体育竞争力稳步提升,群众性体育活动日益活跃,专业化训练基地等保障条件持续优化。上海代表团前期已在部分项目中实现“开门红”,此次在主赛期出征的运动员将全力以赴,力争实现运动成绩与精神文明双丰收。

上海坐式女排主教练徐慧敏在发言中介绍说,上海坐式女排是一支

获得过全国残运会三连冠的光荣队伍,在本次残运会备战周期内,更是积极与科研机构合作,在训练中引入测试进行客观评价,横向纵向对比分析运动员表现,为教练提供了准确客观的训练支撑。此外,在上海市残联和上海市排球协会的支持下,上海坐式排球委员会已于今年正式成立,明年将初步建立项目体系,为坐排持续发展提供更强助力。

徐慧敏表示,在最后冲刺阶段,队伍将狠抓发球和接发球技术,发

挥上海女子坐排技术扎实全面、战术灵活多变的优势,认真研究对手,预先准备好各种关键分和关键局的应对办法,练好稳定的多套战术打法,补齐短板弱项,练就制胜法宝,提升队伍整体竞技能力,力争再次取得好成绩。

敢于拼搏

参加全国特奥会象棋项目的朱兵感慨地说,集训已持续大半年时间,这段与棋盘朝夕相处、与队友并

肩前行的日子,已成为成长道路上一个深刻的烙印,也让“荣誉”从一个抽象的目标,化作扎根于心底的信念。集训过程中的层层选拔考验更是让大家在磨砺中迅速成长,从队内循环赛到区域选拔赛,既是对训练成果的检验,也是突破自我的契机。朱兵尤其难忘的是在区域赛半决赛中,他在局面落后的危急关头,想起教练“越是被动,越要稳住阵脚”的叮嘱,静下心来梳理棋子间的联动关系,最终以“弃炮打车”的战术打开局面,成功晋级。正是这一场场锤炼,让大家不仅提升了技艺,更铸就了“不放弃、敢拼搏”的信念,而训练中彼此分享棋谱心得、赛前相互加油打气、失利后共同分析总结、胜利时一起欢呼庆祝,更让队员们从独立的个体,凝聚成并肩作战的战友。

朱兵的心声也代表了上海残疾人运动员的心声——“铭记团队的支持与期盼,以积极向上的姿态,为集体荣誉而战,为上海残疾人体育增添光彩!”

孙云

文化体验。

此次为期一个月的上海作品展共展出54件作品,包括蜡染、竹编、玉雕、皮雕等多个门类。曾经获得全国残疾人技能大赛竹编项目冠军的上海残疾人徐翠艳,向北京故宫文化发展有限公司赠送了富有海派特色的六角眼穿丝编《景上添花》。参展的蜡染作品《中共一大会议》以靛蓝染布为载体,通过非遗蜡染技法表现一大会议纪念馆的风貌;玉雕装置艺术《子非鱼》作为中国玉雕史上首部由残疾人主导创作的作品,曾斩获“中国玉石雕神工奖”金奖,以“众生自有喜乐”的理念诠释生命力量;海派绣球、手工皮雕、顾绣等作品则将故宫元素、吉祥寓意与现代设计相结合,成为传统文化创新传播的生动载体。

孙云

运动之乐

肩并肩 我们一路向前跑

特奥阳光融合跑活动举行,本报踊跃参与

上周五,温暖的阳光洒在上海理工大学的草坪上,反射出点点光芒,让参加2025上海特奥阳光融合跑金秋邀请赛的特教学校师生和融合伙伴们的心情格外欢愉。一年一度的特奥阳光融合跑如约而至,本次活动还特邀来自甘肃酒泉特教学校的远方伙伴,与上海23所特教学校的师生们共享快乐和阳光。活动持续了整整一天,当太阳逐渐西沉,抱着奖杯、挂着奖牌的孩子们依然舍不得离开,在球场

上组队拍照,与他们已经磨合训练了两个月的融合伙伴也依依不舍,一起记录下成功的喜悦,让现场洋溢着一股股暖流。

由上海特殊关爱基金会主办的特奥阳光融合跑活动已举办16年。值得一提的是,安利中国、交通银行金融服务中心、澎湃新闻、中国狮子联会浙江蓝梦服务队等四家融合伙伴已持续10余年参加,从未间断,参赛队员们虽有更替,但那份爱一直未变,延续至

孙云

直拳勾拳 体验快乐力量

徐汇“阳光之家”学员体验拳击魅力

训练器材,随后结合生动案例,讲解拳击运动的发展背景与科学运动知识,还耐心与学员交流日常运动要点及练习技巧。

紧接着,教练精心设计了趣味热身环节,通过“模仿拳击姿势接力”“轻触沙袋找节奏”等互动游戏,迅速调动起学员们的积极性。学员们兴趣盎然,紧跟教练

节奏调整站姿、活动关节,认真学习基础拳击常识,在欢声笑语中完成热身,脸上满是期待。一位盲人志愿者也现场展示了自己精

准直打沙袋、规范完成防御动作的训练成果,还结合自身经历,真挚分享对运动的热爱与坚持,拉近了学员与拳击运动的距离。随后,在教练与盲人志愿者的共同指导下,学员们逐步掌握直拳、勾拳的基础发力方式与简单防御技巧,还戴上拳套、护具,依次登上拳台。

此次拳击体验活动不仅为“阳光之家”学员打开接触新兴运动的窗口,更让他们在互动中收获了快乐、自信与勇气。孙云

上海作品首进故宫博物院

虹口残疾人文创作品展出

位于上海诺宝中心一楼的上海市残疾人文化艺术展示厅迎来新展。为期两个月的虹口区残疾人文化艺术作品展近日开幕,精选50余件虹口区残疾人参与创作的作品,涵盖烙画、摄影、剪纸、掐丝珐琅、缠花、扎染、篆刻、水彩、油画、衍纸等10个大艺术门类,不仅展现了创作者的艺术才华,更记录了他们在虹口区残联“彩虹里”文创空间的成长历程。

展览从“传承、创新、融合”的角度,全面展示了虹口残疾人文创发

展脉络。通过作品,讲述虹口残疾人执着、自信与智慧的动人故事,用艺术实现社会融合与自我价值的认可。现场还设有语音导览,为视障人士提供清晰的语音播报,实现无障碍观展。展览期间,将推出直播观展和第三届彩虹残疾人文化作品展云投票环节,让更多人参与了解残障人士创作故事,感受残障人士的艺术魅力,形成“家门口的彩虹里”的扩大效应,吸引更多人关注和参与残疾人文化事业。

孙云