

第40届新民晚报杯来了！

即刻组队报名参赛吧

本报记者 刘闻超

6月20日,由上海市教育委员会、上海市体育局、新民晚报社联合主办的2025第40届新民晚报杯暑期中学生足球赛正式启动报名,组队的小伙伴们可扫描右图二维码,或者搜索“东方体育日报Sports”小程序进入报名页面,认真阅读竞赛规程和报名办法,完成线上报名。

自1986年首次创办以来,晚报杯就成为沪上青少年孕育足球梦想的摇篮。这项上海历史最悠久、知名度最高、规模最大的青少年足球赛事,见证了一代又一代人的成长。今年5月8日,赛事组委会面向社会发起了“40周年特别征集”活动,得到了诸多昔日参与者的热情响应。一张老报纸、一张老照片、一座奖杯、一枚奖牌……背后是各自不同的青春记忆。范志毅、成耀东、孙雯、朱琪、孙吉、孙祥、武磊、奥斯卡等著名球星也曾以参赛球员、形象大使、公益大使等身份参与其中。

40年历久弥新,如今,晚报杯再一次整装待发!今年,上海赛区预赛设立七大赛区——静安、浦东、黄浦、杨浦、普陀、松江以及临港赛区,鼓励全市范围内符合条件的适龄段足球青少年组队参赛。其中,作为加强区域文体及各项交流的重要尝试,临港赛区连续第二年加入晚报杯阵营,在去

年设立小学组的基础上增设初中组,进一步丰富临港青少年体育活动,让广大中小學生享受足球快乐。

上海赛区之外,第40届晚报杯的“全国版图”仍在创新描绘。中国香港赛区成为晚报杯新成员,携手谱写沪港一家亲。组委会将继续深入贯彻长三角一体化发展国家战略,在去年安徽黄山、浙江台州基础上,增设浙江松阳以及江苏启东赛区,并邀请长三角队伍来沪参加全国交流赛,进一步联动沪苏浙皖,以足球为媒开展交往交流。

晚报杯40周年之际,也是赛事连续第五年走进新疆喀什地区,赛事品牌在当地青少年群体中产生深远影响。今年,喀什赛区将首次增设小学组比赛。同时,沪上青训名宿成耀东将再次前往喀什,进一步开展“文化润疆”公益行动,并为中国足球挖掘优秀苗子。

此外,来自雪域高原的西藏日喀则足球青少年将连续第三年来沪参加全国交流赛。火热八月,全国八大赛区队伍将齐聚上海,打响本年度全国交流赛,争夺最终初、高中组总冠军。

披上球衣、穿上球鞋,沿着前辈们的脚步,在晚报杯40周年的舞台上,踢出属于自己的精彩!还等什么?赶紧组队报名吧!

▶组队好的同学们可扫描右图二维码,即刻线上报名

东方体育日报

新民晚报杯 40

第40届晚报杯 来啦!

即刻组队报名参赛吧

7大分赛区: 静安、浦东、黄浦、杨浦、普陀、松江、临港

赛制设置
男子初中组、男子高中组均采用五人制(非注册球员)

报名时间
2025年6月20日—7月5日

比赛日期
各赛区预赛时间: 2025年7月上旬至7月底;
市级决赛时间: 2025年8月上旬。

报名办法
线上公开报名,扫描下方二维码,登录“东方体育日报”官方微信小程序,查看详细竞赛规程和报名办法,进行报名。

主办单位: 上海市教育委员会 上海市体育局 新民晚报社



抓早吧,足球队!

本市规模最大的中学生足球赛——“新民晚报杯”赛拉开战幕

本报讯 本市规模最大的中学生足球比赛——“新民晚报杯”上海市中学生足球大赛已于本月一日拉开战幕。参加比赛的共有来自市区和郊区二百四十五所学校的三百八十七个代表队,其中包括二十五支女子足球队。比赛采用初赛、复赛形式进行。初赛赛至本月二十日结束,前八个队中取一个队参加复赛。全部比赛将于八月中旬结束。

如何扭转上海市足球运动曾一度衰落,并使之在国内继续保持领先地位,为我国足球冲出亚洲、走向世界作出贡献,是本市各界关心的问题。许多足球爱好者认为,举办中学生足球大赛,无疑是促进普及足球运动的良好途径。

(张业海 盛晓明)

1986年,由新民晚报首创的“新民晚报杯”上海市中学生足球大赛正式开赛



2015年第30届新民晚报杯,范志毅过招初、高中组冠军



2018年第33届新民晚报杯,“形象大使”武磊为冠军队伍颁奖



今年,八大赛区冠军将齐聚上海参加全国交流赛,争夺初、高中组总冠军



本报记者 李一平 摄

上海持续举办青训教练专项培训 赋能乒、羽、网项目科学育才

本报记者 丁荣

6月16日至18日,2025年上海市青训教练员科学训练系列培训之上海市乒乓球、羽毛球、网球青训教练员专项体能培训班在上海市体育运动学校举行,来自市体校、体育馆及全市16个区的235名教练员参加培训。

本次培训由上海市青少年训练管理中心主办,得到了上海体育科学研究所(市反兴奋剂中心)、上海市体育运动学校的大力支持。根据总局关于青少年运动训练复合型保障团队建设和青少年训练打好基础要求,结合上海青少年体育后备人才培养现状,未来几年市青训中心将面向所有开展的奥运项目,围绕加强青训专职体能教练及专项教练员基础体能专业知识开展系统培训,通过培训不断提高青

少年基础体能的科学训练水平。在力争做到项目全覆盖的同时,中心考虑到各项目体能需求和训练重点的显著差异,培训将分项目、分项群、分批次进行。截至目前,已完成田径、游泳、水上、自行车、篮球、排球项目培训,本次培训聚焦乒、羽、网“三小球”项目。

在培训开始前,上海市青少年训练管理中心与市体科所共同组织部分乒、羽、网教练员代表进行了研讨,根据实际训练中的问题和难点,为这次培训班安排了项目运动准备、功能训练、损伤与预防等课程,理论与实操相结合。上海市青少年训练管理中心希望通过这次培训,帮助学员学习到更科学、更系统、更高效的专项体能训练理念和方法,进一步提升训练效能。

本次培训邀请了上海体育科学研究所(市反兴奋剂中心)、上海体育大

学、上海市竞技体育训练管理中心乒乓球羽毛球运动中心,以及NSCA官方讲师针对乒乓球、羽毛球、网球项目的运动准备、稳定性、灵活性、运动损伤预防等内容授课,充分体现理论与实操相结合。

“运动饮料含有糖、钠、钾,没有维生素,一般一小时高强度训练后可以饮用;一小时以内的不需要用,采取补水即可。”“运动营养补充可以适量食用优质坚果,建议大家选择杏仁,其富含维生素E可以保护细胞膜;亚麻籽提供W-3具有抗炎作用。每日30克混合坚果可以作为运动后健康零食,搭配酸奶增强吸收率。但是尽量不要选择花生和瓜子,这两样在运动训练领域称不上优质坚果。”培训现场,NSCA官方讲师年晓建普及的运动健康饮食方法让教练们纷纷表示很实用。

超60名运动员参加 周末训练营田径项目落幕



本报记者 李一平 摄

本报记者 李一平

近日,2025年上海市优秀青少年运动员周末训练营田径项目在上海市体校落下帷幕。本次周末营共有60余名青少年田径运动员参与了集训。

“这里大部分都是三线队比较优秀的运动员,还有一些是我们下基层看比赛时候挑选的苗子。”周末营的带队教练、上海市体育运动学校田径二线队教练张峰介绍,在参加周末营的学员里,不少都是有希望选拔进入上海市二线队的优秀运动员,通过周末营的方式,可以让他们提前感受二线队的训练氛围,可以当做入队前的一个“预热”。

田径是运动母项,作为对身体素质要求最为全面的几个体育项目之一,参与田径运动启蒙对青少年而言,可以综合性地提高各方面的运动能

力。因此,田径项目也是近年来跨项选材关注的重点项目之一,“大多数的体育运动,都可以从田径项目转项而来,我们也输送过不少跨项选材的优秀运动员。”

但同时,相比于球类和其他技巧类项目,田径更依托于运动员本身的身体,训练起来也更加艰苦和枯燥。这几年上海的青少年田径项目发展受到了一些制约,不少学校从“三集中”模式改革,训练时间的减少都是客观因素。“我们只能通过加强训练效率,靠事半功倍来帮助运动员成长。”

在此基础上,上海市体育运动学校采用“一、二、三线贯通”战略,基层选拔的优秀苗子经过寒假训练营初筛,再进入长期专业训练,配合上海体育学院运动技能研究中心的科技支撑——这种闭环模式比单纯强调争冠军更有说服力。