

# 新周期首期“一条龙”学校教练员培训班举行 三年时间，助力教练员提高

本报记者 李一平

8月28日至29日，由上海市青少年训练管理中心和上海市科技艺术教育中心共同组织的2025-2027年上海市“一条龙”学校教练员培训班在上海体育大学徐汇校区举行。本次培训班旨在进一步提高上海市“一条龙”学校教练员带训能力，共有266人报名参与了本次培训，400余人参与了线上课程。开班仪式上，上海市青少年训练管理中心副主任周旭明作动员讲话，上海市科技艺术教育中心副主任盛炯介绍新周期上海市“一条龙”学校教练员培训工作。

据了解，参与本次培训的教练员既有来自全市“一条龙”学校的带训教练员，也有兼职的进校园教练员以及即将转型的退役运动员。其中，进校园教练员和退役运动员以培训首日的通识课程为主，而“一条龙”学校的带训教练员则在参与通识课程的基础上，还要进行第二日的专项培训。

本次培训的通识课程邀请了市青训中心副主任周旭明带来的《上海市“一条龙”学校课余训练工作政策解读》、七宝中学特级教师姚珺带来的



的《上海市“一条龙”学校课余训练工作案例分享》、上师大教授马瑞带来的《学校体育政策法规》、教师教育学院李芳带来的《运用AI助力基于核心素养的体育与健康单元教学设计》、体科所选材育才中心主任尹晓峰带来的

《青少年科学选材》。专项培训方面，则是邀请了学校、少体校、高校等单位的资深教练员和专家带来足球、篮球、田径、羽毛球四个项目的实操和理论教学。借助本次培训的机会，市青训中

心副主任周旭明向参与培训的教练员们提出了殷切希望，希望大家要以“归零心态”全身心投入学习，要以“问题导向”推动训练创新，要以“协同发展”促进资源共享，力争做好连接青少年体育训练“最后一公里”的关键人物。

从去年年底到今年年初，上海市教委、上海市体育局先后命名了两批“一条龙”高中阶段学校。今年作为新周期的开局之年，第一期上海市“一条龙”学校教练员培训班也进行了进一步升级。上海市科技艺术教育中心副主任盛炯介绍，新周期“一条龙”市、区两级布局学校涉及33个项目的1800余名教练员，通过三年时间，本周期的培训工作将覆盖全部的教练员。同时，与第一期培训班相同，后续的培训也会采用“通用理论+专项实践”的分类模式，兼顾共性需求与项目差异。其中，专项实践教学将聚焦足球、篮球、排球、田径、游泳、羽毛球、乒乓球、网球、击剑、棒球、垒球、手球11个项目的专项训练实践。

此外，在首次的首期培训班，还安排所有专项学员走进数字化体能训练实验室，直观感受科技对运动表现的提升作用，推动“智慧体育训练”落地校园。后续的课程中，将涵盖AI助力体育教学设计、青少年科学选材等内容，帮助教练员了解政策要求、掌握前沿训练方法，直击当前带训中的“刚需”问题。通过进一步融合“理论+实践+科技”，推进教练员树立科技助理理念。



## 市青少年游泳达标赛圆满落幕 小选手强意志健身心

本报记者 丁荣

8月28日，松江上外云间游泳馆内水花飞溅、掌声雷动，“人人运动 学会游泳”2025年上海市青少年游泳达标挑战赛总决赛在此圆满落幕。经过分区赛激烈角逐脱颖而出的268名青少年选手齐聚一堂，在25米、50米自由泳及蛙泳项目中展开巅峰对决，展现了上海青少年蓬勃向上的体育精神。

本届赛事由上海市体育局主办，上海市游泳协会承办，联合上海宝山区行知青少年体育俱乐部等八家单位共同协办。赛事创新采用“分区赛+总决赛”模式，自启动以来，先后在静安、杨浦、宝山、浦东、闵行五区举办五场分区赛，吸引1096名青少年参与15米、25米自由泳及蛙泳比赛，并设置趣味水中游戏环节，让孩子们在竞技中感受游泳乐趣。所有完成比赛并达标的选手均获得上海市游泳协会颁发的认证证书，其中分区赛各组别前八名选手晋级总决赛，角逐更高荣誉。

赛事严格遵循青少年成长规律，按三年级至九年级设置分组，确保公平竞技。总决赛现场，小选手们劈波斩浪、奋勇争先，最终决出各项目名次并获颁总决赛专属达标证书。主办方

表示，赛事不仅为掌握基础技能的青少年提供展示舞台，更通过达标挑战选拔优秀苗子，树立“小榜样”带动更多同龄人参与游泳运动。同时，赛事通过趣味化、多元化的竞赛设计，探索可复制推广的青少年游泳赛事模式，助力“人人运动 学会游泳”成果持续深化。

作为《上海市全民健身实施计划（2021-2025年）》的落地项目，本届赛事以“巩固技能、提升兴趣、检验成果、营造氛围”为核心目标，通过政府指导、协会牵头、社会力量协同的创新模式，实现竞技成绩与社会效益双提升。据统计，赛事期间累计发放达标证书近千份，媒体曝光量突破20万人次，有效提升了游泳项目的社会影响力。上海市游泳协会相关负责人指出：“赛事不仅增强了青少年体质，更锤炼了他们的意志品质，为上海培养更多游泳后备人才奠定了坚实基础。”

随着总决赛颁奖仪式落幕，这场贯穿夏日的游泳盛宴圆满落幕。从分区赛到总决赛，从趣味游戏到竞技比拼，赛事以“小切口”推动“大变化”，让“人人运动 学会游泳”的理念深入人心，为上海建设全球著名体育城市注入青春活力。

## 50余所学校俱乐部超500名选手参赛 青少年射击俱乐部联赛人气高

本报记者 丁荣

8月23日至24日，2025年上海市青少年体育俱乐部联赛射击比赛在上海市五爱高级中学成功举行。本届赛事以“瞄准靶心，凝‘俱’未来”为主题，突出俱乐部在凝聚青少年体育力量、培育后备人才方面的重要作用，彰显上海推动体教融合、促进青少年健康发展的坚定决心。

自报名开启，本届赛事共吸引了全市近50家学校及俱乐部的500多名选手踊跃报名，反响热烈。更令人振奋的是，来自长三角地区各省市的俱乐部代表也率队前来交流互动，有效推动了区域青少年体育协同发展，切实响应了长三角一体化国家战略，为射击运动在基层的普及与推广铺设了更广阔的道路。

为拓展赛事参与面和展示平台，本届比赛创新设置了海选环节。海选



活动于博荟广场ONE EAST举行，是积极响应国家体育总局“三进”（进商场、进社区、进景区）政策的具体实践，有效扩大了射击运动的社会影响力。资格赛和决赛于上海市五爱高级中学进行，赛事组织得到了校方及相关单位全力支持，为运动员创造了专业、规范的竞赛环境。

在今年的赛事上，主办方首次设

立了各项目赛会纪录，经过两天的激烈角逐，共有11项纪录被打破。从参赛人数和队员们所获的成绩来看，上俱赛射击比赛的水平在逐年提高，相信随着赛事的持续举办，会有更多青少年通过光感射击运动挑战自我、追求卓越，赛事也有信心在不断扩大射击运动普及面的同时，持续提升专业水准。

## “要把好苗子当成宝” 暑假训练营花样游泳项目闭幕

本报记者 李一平

8月22日，2025年上海市优秀青少年运动员暑假训练营花样游泳项目顺利闭幕。本次训练营从8月7日开始，在半个月的时间里，八名优秀青少年花游运动员在训练中成长，为之后的竞技体育之路打好基础。

负责本次训练营的上海市竞技体育训练管理中心游泳运动中心二线花游教练李嘉介绍，这批孩子在之前结束全国比赛后就投入到了暑假营的集训当中。在之前的比赛中，教练发现了不少薄弱的环节，通过暑假营的机

会，带训教练主抓青少年运动员的基础动作，为明年的比赛做好准备。

除了基础的技术训练外，在22日的暑假营最后一天，还特别为参与训练营的运动员安排了反兴奋剂课程。“和其他项目相比，花游游泳的运动员年纪普遍小很多，对他们来说更需要加强反兴奋剂的教育工作。”从小开始，才能常抓不懈。

虽然近几年国家花游队在世锦赛、奥运会上都取得了突破，但耀眼的成绩背后仍然是“小众项目”在青少年基层面临的许多无奈。“首先比起球类、田径等项目我们可选材的孩子就



要不少，但同时花游项目对运动员的选材标准其实很高。”由于花游游泳结合了游泳和许多空中技巧，对运动员来说身体素质、柔韧性、协调性的要求不低，同时还得掌握游泳、空翻等技术，这对基层的青少年花游招生提出了不小的难度。

虽然面临种种问题，但作为二线队教练来说，李嘉仍然选择坚守，“我们会加强宣传力度，同时也要更加珍惜愿意来练花游的孩子，他们都是我们的宝贝。”