

## 始于体操，成于跳水

北京时间8月6日，中国跳水队的“双子星”全红婵和陈芋汐，以碾压性优势包揽了巴黎奥运会女子单人10米跳台的冠亚军。当陈芋汐完成最后一跳后，上海市体育大厦内的一间“观赛室”掌声雷动。人群中，陈芋汐的体操启蒙教练、徐汇区青少年体育运动学校体操国家级教练刘朝辉难掩激动之情。

而此前，陈芋汐已经携手全红婵成功卫冕女子双人10米跳台冠军，是上海选手在本届奥运会上获得的首块金牌。

陈芋汐出身体育世家，祖父陈新熙曾是上海著名体操运动员，父亲陈健是徐汇区青少年体育运动学校体操高级教练。2008年，3岁的陈芋汐被爸爸领着，来到了刘朝辉的跟前。那时候她家住宝山，陈健上班在徐汇。每天幼儿园一下课，陈健就接她去训练。南丹路上的那个体操馆，成了她儿时的乐园。

刘朝辉很快发现这个孩子身上的天赋，同样是学动作，陈芋汐总能在最短的时间里学会，并高质量完成。

陈芋汐上中班时，上海跳水队领队史美琴来体操队挑小苗子，一下子就相中了她。虽然万般不舍，考虑到孩子的前途，刘朝辉还是答应让陈芋汐接触跳水，“体操项目对体能、力量等素质方面要求更全面，而陈芋汐从小体质比较差，跳水对她来说或许是更好的选择”。

才4岁的陈芋汐就这样进入了上海体育馆少体校跳水队。不过即便去了跳水队，每到周末，陈芋汐还会回到刘朝辉身边，由刘指导仔细“抠”每一个动作。

“有一段时间，她既练体操又练跳水，最后慢慢过渡到跳水。”虽然当初体操队“失去”了一个好苗子，但看到陈芋汐如今在奥运赛场为国争光，刘朝辉也由衷地为昔日弟子感到高兴。

事实上，新中国成立后，上海青训工作，始终是全国的排头兵。1955年，上海第一业余体校按照国家体委的要求成立，并开设了体操、田径两个班。次年的第一届全国少年运动会上，体操班就获得了男、女团体亚军。

1957年，徐汇区青少年体育运动学校成立，前身是上海市徐汇区少年儿童业余体育学校，是上海最早的区属体校之一。

改革开放以后，上海的业余训练突出奥运战略，调整了项目布局，完善了体育竞赛体系。上海现有市级体校3所，区级体校30所。多年来，上海各级各类体校作为竞技体育后备人才培养的龙头和主力军，为上海和国家培养出了大量优秀运动员。



陈芋汐在巴黎奥运会取得一金一银的佳绩。

除了陈芋汐，姚明、吴敏霞、沈富麟、李月明、诸韵颖……徐汇区青少年体育运动学校培养了多位中国体坛代表人物。

2022年，为适应新的发展周期，更好地培育青少年体育英才，徐汇区下属三所体校撤并为一所。整合之后，徐汇区少体校共开设22个奥运会、全运会项目，今年区注册运动员达3100多人，常年在训人数约5000人。

学校校长陈震在接受《新民周刊》采访时表示，巴黎奥运会会有6位徐汇健儿为国征战，与历史最多人数持平。一直以来，徐汇开展青少年训练工作的总体思路为：大力扶持基础大项、重点突出三大球项目、不断提升其他优势项目。

“尤其是三校合并之后，通过资源整合，我们希望能够加强项目间的合作，打通项目间的转项，从而发掘出更多好的苗子。”陈震以徐汇的传统强项游泳为例，“先通过游泳把孩子招进来，再在启蒙培训过程当中逐步发现他的优势、兴趣在什么地方，最后让孩子找到最适合自己的项目”。

游泳作为基础大项，可以转的项目有水球、赛艇、铁人三项、现代五项等。本届奥运会中国现代五项运动员罗帅，就是从游泳，转到赛艇，最后被现代五项队挖掘转项。在2022年第十七届市运会上夺得女子C组2000米、1000米双人双桨冠军的赵心怡，也是在2020年由游泳转入赛艇队。目前，赵心怡已经由徐汇输送到了一线队。

据介绍，在2021年至2024年巴黎奥运会周期中，上海共获评12家国家重点高水平体育后备人才基地，8家国家高水平体育后备人才基地，20家国家体育后备人才基地，其中传统体校20家，占到50%。

除了陈芋汐，和队友丁欣怡、郝婷、黄张嘉洋、王澜静一