

时至岁末，回顾2019，今年世界杯，女排登顶万众欢腾，男篮失利叹息无数，男足出线之路依旧荆棘密布。其实无论是三大球，还是更多其他的体育项目，职业赛事成绩跌宕起伏的背后，都是反映基层青训情况的缩影。

九年前的“十二五”时期，上海立足基础大项和三大球等重点项目的发展，在业余训练“上项目、上规模、上水平，提高成才率”的方针指导下，创办了青少年体育十项系列赛，为各项目锻炼队伍、选拔人才搭建了宝贵的平台。

九年后的今天，回顾体育竞赛的“后期效应”，十项系列赛不仅为上海的各大项目输送了宝贵的青少年体育人才，更是通过竞赛的“杠杆效应”，整体带动了上海十大竞技体育项目的推广普及和高水平人才涌现，为上海竞技体育后备人才的培养做出了卓越的贡献。

本版撰稿 本报记者 李一平



撬动青训 “杠杆作用”效果好

2019年十项系列赛从2月开赛，9月底顺利结束，历时八个月时间，共设立10个大项18个分项。全年共举办56站比赛，办赛数量与去年相比略有增加，参赛总人数为10539人，各站比赛参赛总人次为30325人次，总决赛共计产生金牌665枚。

这些数字单独看也许并没有太大的冲击力，但若把同期的数据放在一起相比较，那么十项系列赛这根“杠杆”对青训的整体撬动则显得更加惊人。从运动员注册人数统计看，2019年各项目（棋牌除外）为17442人，对比办赛初期，共增加了7896人，增幅为82.72%。增幅较大的项目分别为帆板帆船（10倍以上）、网球（17866%）、排球（15893%）、篮球（14475%）、足球（133%）、羽毛球（7305%）、乒乓球（6788%），尤其是帆船帆板，自从十项系列赛增加该项目后，各区逐步开始布局，运动员人数从寥寥无几，到如今

申城青训的“大心脏”——体育健儿的“成才路”——上海青少年体育十项系列赛打造体育人才“练兵场”

久久为功 九年砥砺创品牌

20多年前，上海曾经举办过个别项目的系列赛，随着时代发展，系列赛逐渐演变为单项的青少年锦标赛。2010年，上海市体育局对赛事进行重新审视和规划，认为上海需要一项年度成系列的、综合性赛事来引导、推动一些项目又快又好发展。于是，在进行慎重的调研以及听取了各方意见后，2011年，创办了上海市青少年体育十项系列赛。赛事共设10个大项14个分项，其中包含具有广泛群众基础的足球、篮球、排球三大球，青少年喜闻乐见的乒乓球、羽毛球、网球三小球以及上海历来具有优势的水上（赛艇、皮划艇）、田径、游泳三大基础项目，再加上彰显海派特色的智力运动——棋牌（围棋、象棋、国际象棋、桥牌），就组成了十项系列赛的全部竞赛项目。2012年，棋牌项目增设了五子棋和国际跳棋；2013年，水上项目增设了帆船、帆板。如今，十项系列赛共设10个大项共18个分项。

为了加强青少年体育赛事的布局

工作，上海市体育局还将当时的上海市运动会进行了更加精细地划分，将其中间面向群众体育的大众组剥离，独立成为了如今的市民运动会，而市运会就成为了专门面向青少年的综合性体育运动会。而在四年一届的市运会以外，就通过每年举办上海市青少年体育十项系列赛来敦促各区训练单位以赛代练，形成了上海以十项系列赛为“练兵场”，市运会为“大阅兵”的上海市青少年体育竞赛体系。

作为本市青少年业余训练的常规综合性赛事，十项系列赛每个项目每年举办3-4站分站赛，各分站赛项目，田径、游泳三大基础项目，再加上彰显海派特色的智力运动——棋牌（围棋、象棋、国际象棋、桥牌），就组成了十项系列赛的全部竞赛项目。2012年，棋牌项目增设了五子棋和国际跳棋；2013年，水上项目增设了帆船、帆板。如今，十项系列赛共设10个大项共18个分项。



就是一个发现人才、培养人才、输送人才的过程。

凡事贵在坚持，难在坚持，成在坚持。九年间，上海市青少年体育十项系列赛坚持围绕青少年特点办赛，发挥竞赛杠杆作用，采取分站累计赛制，与青少年选材相结合，运用信息化手段，多方宣传，赛事影响力逐步扩大。通过不断调整、创新、优化，十项系列赛在组织运行、竞赛办法等方面已形成固定机制，推动了各区相关项目布局和发展，扩大了全市青少年运动员规模，发掘和选拔了后备人才，推动了教练员和裁判员队伍建设，促进了单项协会的自我完善和发展。

通过赛事平台，上海进一步提升了青少年系列赛的价值功能。构建青少年十项系列赛的长效机制。如今的十项系列赛已经成为继四年一届市运会、学运会后的年度最重要的青少年综合性赛事，同样也是对全市各区业余训练、体教结合年度工作进行全面检阅的品牌赛事。



对标全国 “选秀大会”育良才

近年，上海市十项系列赛按照国家奥运战略，上海全运目标，结合上海实际，进一步整合青少年赛事资源，创新打造上海市未来青少年体育的精英赛事格局，使之成为上海青少年体育后备人才的“选秀大会”。

相对于十项系列赛开创前，10个大项共增加市级青少年比赛26次，平均每个项目增加比赛两次。赛事的增加最直接的影响就是使得青少年运动员参赛锻炼机会大幅增加，间接提升了竞技水平和比赛抗压、应变能力。为后续优秀体育人才脱颖而出，最终成才提供了很重要的平台。与此同时，赛事的增加也进一步促进了苗子的选拔

工作。在上海市青少年训练管理中心的鼓励下，一、二线教练员一年有多次机会亲临赛场观看比赛，反复观察则有利于准确选拔优秀苗子。有的项目更是通过系列赛选拔队伍，参加全国青少年比赛，使优秀苗子在全国崭露头角。

根据统计，十项系列赛开展的10个大项在近年的、二线单位招收运动员中，除了引进、交流运动员外，几乎所有运动员都经历过十项系列赛的洗礼和锻炼。2011-2019年十项系列赛评选的最佳运动员中，共有78人正式进入我市一线编制，总体达到赛会对促进优秀苗子成才的预期。

在今年举行的全国青年运动会、全国智力运动会上，申城健儿们在赛场上奋勇拼搏，积极进取，取得了傲人的成绩。据统计，其中不少获奖队员都是早期十项系列赛的参与者，上海代表团在大赛上活跃的表现，背后也有十项系列赛多年沉淀积累的一份功劳。

部分项目为了对接全运、青运以及全国U系列赛事体系，经过多次改革，在设组设项上已基本接轨，促进一、二、三线队伍有机串联。上海市青少年体育十项系列赛这颗青训的“心脏”正为上海以及中国的竞技体育源源不断地输送着新鲜的血液。



十年探索 改革创新再出发

明年，上海市青少年体育十项系列赛将迎来10岁生日，经历了第一个十年的十项系列赛也将以全新的面貌再次出发，为青少年体育后备人才的培养继续添砖加瓦。

从2011年到2019年，以上海市青少年体育十项系列赛始终紧紧围绕“兴趣性、基础性、综合性”这三个原

则，以竞赛为抓手，引导上海市青少年体育整体性布局，在提升各项目普及人数、项目整体水平提高以及优秀体育人才输送方面取得了喜人的成绩。

2020年，“上海市青少年体育十项系列赛”将结合上海市的新兴优势项目和项目的基础布局情况，在增加

项目设置、扩大参赛范围、创新赛程设计、加强人才选拔等方面有新的推进。

十年探索，凝聚着无数体育人的梦想与汗水，扎根青训，描绘着未来体育事业宏伟的蓝图，上海市青少年体育工作将携着初心，以不断改革创新的态度，继续砥砺前行。

市区联动 常抓不懈促提高

在全国竞赛改革大背景下，十项系列赛在近几年积极响应相关号召，不断改革、创新，坚持开展单项“团体奖牌奖”、单项“团体总分奖”、单项“最快进步奖”以及“优秀组队奖”、“最佳运动员”、“最佳运动队”、“最佳教练员”等评选工作；同时今年又恢复了代表团团体奖牌奖、团体总分奖。通过精神和适当物资奖励相结合的方式，积极引导各参赛单位开展项目布局，提升参赛规模，提高了运动员和教练员参赛积极性。

“对我们区体育局来说，十项系列赛的出台是引导我们开展项目的抓手，从现在看来既带有推动青少年体育发展的强制性，又有对体育训练规律的前瞻性。”在原普陀区体育局调研员、青少年体育分管负责人杨建新看来，十项系列赛就是市区间的一根“纽带”，通过这根纽带的联动效应，使得上海的青少年体育训练得以常抓不懈。

普陀区网球队的建立，就是杨建新心中对于十项系列赛促进作用完美的例子。“十项系列赛之前，我们普陀区是没有网球队的，就连网球的场

地也没有。当时，上海市体育局为了鼓励各区广泛开展训练项目，特别设立了‘优秀组队奖’，评奖的基本条件则是中心城区必须运动员报名人数满十个大项，郊区必须报满八个大项。”

“当时我们为了拿到优秀组队奖，就绞尽脑汁想办法先把网球队组建起来。”经历了和学校的沟通协调、专业教练员的引入后，普陀区的网球项目作为体教结合的典范，在成绩上已经逐渐追上了第一梯队。

实践是检验真理的唯一标准，而比赛则是检验训练成果的最佳平台。对区体育局来说，十项系列赛的出现，为训练队伍提供了“练兵场”，全年训练的成果如何，一赛便知。而对各区的教练员和青少年运动员来说，十项系列赛同样也是展现自我的“舞台”。

从最早初创十项系列赛时只有三个区报足10个大项，到2019年有八个区能报足10个大项，各区训练单位也从最早的被动接受，到后来的积极投入。组队参加十项系列赛，也成为了各区训练队伍每年最为常规的任务。在市区两级的携手努力下，最终形成了常抓不懈的训练氛围。