

上海青少年攀岩频出佳绩
对标更高级赛事
选拔优秀人才

A13



全民参与让申城篮球爱好者奋斗出彩

姚明启蒙教练、队友出征全运会

姚明昔日在少体校的启蒙教练和队友带领一支来自各行各业篮球爱好者组成的队伍登上了第十四届全运会的舞台！6月26日，2021年上海城市业余联赛篮球联赛暨“我要上全运”篮球项目上海选拔赛在爵鲨篮球中心举行，最终徐汇自由人篮球队力克强手上海顺天队，获40岁以上组冠军，将代表上海出征今年9月在陕西举行的中华人民共和国第十四届运动会群众组篮球比赛。

本报记者 丁荣

奋斗出彩 赛场圆梦

硬核实力闯入全运会赛场

这支徐汇自由人篮球队的前身是徐汇天平篮球队，由一群来自各行各业、酷爱篮球的社会人士组成，建队至今已整整19年。今年4月，作为球队一员的徐汇一少体校篮球教练李俊看到了“我要上全运”篮球项目上海选拔赛的报名通知，当看到有40岁以上组时，李俊立刻就萌生了组队参赛的想法，“没想到还有这种机会落在我们头上！”通过招募，共有16名业余篮球爱好者愿意与李俊一起追梦赛场。企业员工、创业者、教师、律师、城管、教练员……他们来自各行各业，平均年龄47岁，大家就给球队起了个新名字：徐汇自由人队。

有了球员还得有教练。李俊找到了他的恩师、徐汇青少体校原篮球高级教练同时也是姚明启蒙教练李章民。一方面是一群充满热情的篮球爱好者，一方面又是全运会舞台，已退休

多年的李章民答应出山相助。球队还请来了经验丰富的篮球教练陆建华与李章民共同担任球队教练，同时由核心球员朱琦担任助教。

“这段时间，我们协调训练场地，协调大家的训练时间，大家都坚持了下来。”虽然来自各行各业，下班时间不一样，但因为热爱，徐汇自由人队的每一位队员都能出现在训练场，并且坚持完一个半小时的训练。通过坚持，徐汇自由人队参加的首场选拔赛就赢了对手20多分。

虽然开局不错，但经验丰富的李章民和陆建华还是看出了球队在战术上的缺点，此后有针对性地加强了训练。在上海选拔赛的决赛中，面对上海传统业余篮球强队上海顺天队，徐汇自由人就是靠战术的成功，最终以8分的优势战胜对手，夺得代表上海参加全运会的资格。



运动健康师，杨浦区指导员在行动！

原申花国脚沈龙元领衔为民服务

本报记者 丁荣



7月2日，2021年上海市社会体育指导员“运动健康师”杨浦区试点培训班上岗服务在殷行街道市民健身（健康）中心举行，15名来自杨浦区的运动健康师为市民提供体质监测服务。其中，有一个熟悉的身影，他就是原国脚、原申花球员沈龙元。

如今在上海交海员足球俱乐部担任助教兼运动员的沈龙元自今年4月底参加上海市社会体育指导员“运动健康师”杨浦区试点培训班后，就开始上岗为社区居民进行科学健身指导服务，表现十分积极。“这个单腿站立我大概只能坚持1秒钟”“阿姨依试试看，可以的”“阿姨，你成功坚持了5秒钟”，在沈龙元的鼓励和指导下，多位市民成功完成了体质测试内容。

从小在杨浦区白洋淀足球学校踢球的沈龙元很愿意为家乡市民服务。“小时候对社区体育的概念就是健身苑点，现在已经有如此专业的市民健身中心。刚来时我只了解肺活量测试

仪，因为在运动队里我们也经常测，其他器材都是通过学习才了解。我感到社会体育指导工作也很专业，很有学问。”沈龙元认为，运动健康师要比足球教练掌握更多综合知识，还要具备良好的沟通能力。“我要掌握更多专业知识，帮助更多市民在运动中找到健康快乐。”

在上海市体育局群体处指导下，今年杨浦区体育局将重点推进社会体育指导员专业化发展。首批参与培训并上岗实践的学员除了体院在校学生外，还有原国脚、举重退役运动员、羽毛球和击剑等专业教练及体育工作者等，整个培训班的平均年龄为30岁，推进指导员向年轻化、专业化、高学历化等方向发展。按照杨浦区体育活动中心的培养计划，培训班结束后，这批学员将分批在三个月内进行20次社会实践服务，才能被授予社会体育指导员和运动健康师两张证书。下一步，杨浦区体育活动中将进一步整合资源，为他们提供更多上岗机会，为市民带来更多科学健身指导服务。



守望相助 彰显品格

凝心聚力展现篮球软实力

赢下比的那天，李俊非常高兴，他终于可以代表上海参加全运会，弥补了当年的遗憾。在小学三年级时，李俊就被他的篮球启蒙教练李章民选中，来到徐汇青少体校训练，和姚明是同一批的少体校队友。进入上海男篮一线队后不久，李俊就因伤退役，遗憾错过了全运会。退役后，李俊一度在煤气公司工作了五年。但他还是放不下热爱的篮球，在2008年放弃了“铁饭碗”的工作，选择回到徐汇青少体校担任篮球教练员。这次他能够换一种方式参加全运会，离不开一群人的守望相助，大家的齐心协力汇聚成了徐汇自由人队背后的软实力！

李俊首先要感谢的是队友和教练。他的队友崔晓栋也是他小时候在少体校的队友，后来转项排球，如今已成为上海男排的教练。虽然每次参加集训都要从东方绿舟训练基地开车赶几十公里路，但崔晓栋从未缺席过。看到大家的热爱，李章民、陆建华也都分

别协调好家庭，坚持带训，并确认将带队出征全运会。

李俊的梦想得到了少体校运动员家长、学校领导以及同事们的支持。认真负责的李俊给自己带训的少体校篮球队找好了参赛期间的带队教练：他的妻子同时也是徐汇一少体校的篮球教练，曾经上海女篮的运动员张怡。运动员时期就参加过全运会的张怡很理解丈夫的梦想，主动要求在全运会参赛期间替他带训。李俊感慨道：“这回，我们夫妻俩都打过全运会了！老婆是我坚强的后盾！”

徐汇区作为“全国高水平篮球后备人才基地”，徐汇区体育局也十分支持“徐汇自由人”队训练备战全运会，积极为球队协调训练地点和训练时间。从本周开始，球队从一周一练升级为两周两练，训练时间增加到两小时。大家满怀斗志，力争要在全运会群众组篮球比赛的赛场上打出上海篮球的精气神。

发而不中反求诸己 射箭赛事塑造青少年传统品德

7月3日，2021年上海市青少年体育俱乐部联赛射箭比赛在闵行区上海师范大学康城实验学校开幕。

射箭是一种内外兼修的运动，以射为基础，以礼为核心，射以观德，传承中华民族传统文化。本届赛事特别设置了射艺表演环节，每个俱乐部在5

分钟内演绎传统射箭礼仪，讲述射艺故事。

本次比赛为期两天，来自全市的23支青少年体育俱乐部队伍，总计247名小运动员参加本次比赛。竞赛项目为反曲弓18米、传统弓10米、射艺表演，采用国家体育总局最新审定的

《射箭竞赛规则》，比赛分为小学组、初中甲组、初中乙组三个组别分别展开角逐，并各设立男女个人、团体奖项。除了每组的冠、亚、季军外，主办方还设置了“潜力新苗奖”、“优秀组队奖”、“最快进步奖”、“百步穿杨奖”等创意奖项。