

上海“优青计划”青年骨干教练培训班开班

培养冠军密码“解锁人”



本版撰稿 本报记者 丁荣

奥运跳水冠军火亮、蹦床世界冠军高磊、武术世锦赛冠军汤露……昔日竞技体育赛场胜者，将成为冠军密码的“解锁人”。2月28日上午，2022年“优青计划”上海市青年骨干教练员培训班在崇明体育基地开班，来自本市各训练单位的55位青年骨干教练开始为期四个月的集中培训。

上海市体育局副局长宋慧在开班仪式讲话中表示，市体育局高度重视教练员队伍建设，“十四五”期间将打造一支“来之能战，战之能胜”的青年骨干教练队伍，并使之成为上海体育核心竞争力与软实力的一张“金名片”。徐寅生长期耕耘乒乓青训、徐根宝血液里的足球情怀、孙海平的训练手记、崔登荣的学习与洞察……宋慧例举了上海著名教练员的带训细节，向学员分享了优秀教练员甘于奉献、勤于学习、善于思考、勇于创新的敬业精神和体育情怀。宋慧勉励学员要努力通过培训转换角色、珍惜机遇，全心投入、提升自我，未来成为冠军密码的“解锁人”。

让精兵变强将 搭建转型与成长平台

据悉，参与本次培训的55名学员来自市竞体中心11个项目运动中心以及上海武术院、市体校、虹口剑校等训练单位。其中，年龄最大的38岁，最小的22岁，平均年龄29.1岁。

跳水运动员火亮，蹦床运动员高磊，射击运动员麦嘉杰，自行车运动员徐超，现代五项运动员韩佳昊，排球女将张磊、杨婕，武术名将汤露、彭傲枫……参与本次培训班的学员中，大多数曾经都是上海竞技体育运动的“排头兵”。他们曾代表国家、代表上海在奥运会、世锦赛、亚运会、全运会等一系列国际国内重大竞技体育赛事中争金夺银，是拥有高超运动技能与体育精神的赛场胜者。如今，他们在退役后都选择留在运动队担任教练员，将各项目的辉煌传承下去。

“因为不舍与热爱，让我退役后选择当一名蹦床教练员，感谢‘优青

计划’为我们走上新岗位创造了良好学习机会，我们将继续勇攀高峰、迎难而上，在‘比学赶超’中传承辉煌。”蹦床世界冠军、上海蹦床队教练高磊作为本次培训班的学员代表发言。

按照计划，本次培训从3月初开始，一直到6月底结束，其中三个月的

培训为理论培训，一个月为带教实践。培训注重“理论+实践”，理论培训课程包含了“上海体育发展”“科技助力”“体育文化”“名师谈训练”四大板块；实践课程将组织为期一个月的实操带训，由市竞体中心一线优秀教练员带领学员进行训练实践。



高磊发言



汤露听讲

培训赋能实战 名教专家指导

本次培训班邀请了多名重量级教练员和专家为学员授课，师资力量可谓是“星光熠熠”。崔登荣等上海优秀教练员将为学员带来“名师谈训练”系列讲座。上海体育学院的科研教授团队和长期从事各项目国家队技术攻关的教授团队将开展“理论+实践”授课。此外，培训还邀请了国外优秀竞技体育著名学者、专家为学员讲述竞技体育的国际发展新趋势。

国家自行车队教练、奥运冠军钟天使带训教练梁效忠作为教练员代表向学员们分享了自己的带训心得。梁效忠认为，要成为一名优秀教练员，必须不断加强自身修养与素质；要不断充电学习，提高专业技术能力；还要加强心理训练与思想教育。“要成为一名优秀教练员，必须不断学习，吸取成功经验，与自己的缺点做斗争，不断超越自我。”

本次培训班的学员、来自上海市体育运动学校现代五项教练员许运祺表示：“这次培训的师资力量非常强，对于我们年轻教练员来说是一次非常好的学习充电的机会，我将按照培训的要求做好每天学习，努力通过培训提升业务能力与知识水平。”

从2014年开始至今，上海市体育局已经举办了三期青年骨干教练培训班。第一期培训班培训了近100名青年骨干教练，因此这项培训一度被称为“百人计划”。这项工作上海市体育局立足长远，让优秀运动员转型成为优秀教练员的有力举措。以沈琼为代表的优秀青年教练都参与过这一培训班。“十四五”期间，上海市体育局将青年骨干教练培训班焕新升级为“优青计划”，旨在促进优秀运动员转型为优秀教练员，为上海竞技体育高质量发展储备一批青年骨干教练。



获奖单位领奖

本报记者 李一平 摄

“上俱赛”总结2021展望2022

促健康、育人才、塑品牌

3月1日下午，上海市青少年体育俱乐部联赛2021年总结表彰会暨2022年工作部署会在杨浦区举行，为2021年的竞赛工作画上句号，为2022年新赛季展开蓝图。上海市青少年训练管理中心书记蒋丞稷、副主任周战伟出席会议，16个区体育部门训练科长与承办单位负责人悉数参加，共同见证“上俱赛”社会齐参与的累累硕果，为新赛季谋划新篇章。

2021年“上俱赛”从5月开赛，历时七个月，设篮球、排球、田径、乒乓球、羽毛球、网球、体操、击剑、射箭、棒球垒球、高尔夫球、橄榄球、攀岩、武术、拳击、跆拳道16个项目的比赛。全年共举办37站比赛，参赛总人数为5949人，参赛总人次为8033人次，产生金牌237枚，赛事的规模明显扩大。

在总结表彰会上，上海市青少年训练管理中心书记蒋丞稷宣读了《关于表彰2021年上海市青少年体育俱乐部联赛“最佳赛区奖、优秀社会办训奖”的决定》。普陀区体育局等八个区体育部门获“优秀社会办训奖”，奉贤超越俱乐部等八个承办单位获“最佳赛区奖”，新起点篮球俱乐部等16个单位获“优秀组队奖”，146名运动员被评为“最佳运动员”，篮球、排球、棒（垒）球和橄榄球共21支队伍获评“最佳运动队”。普陀区体育局和上海市杨浦杨峻青少年体育俱乐部两家单位作

交流发言。

2021年“上俱赛”在以下几方面进行了探索：一是推出全新赛事视觉识别系统，上线小程序实现“一机在手，赛事直通”，与五星体育达成战略合作，开发制作奖牌奖状和赛事周边产品，围绕赛事举办“寻找最美笑脸”摄影活动，用新面貌打造“十四五”青少年品牌赛事；二是全力提高办赛质量，通过招标确定各项目承办单位，统一审核单项竞赛规程，委托第三方实施赛事评估，项目上偏重社会化程度高的项目，赛制上设置分站赛、分级赛、总决赛等多种形式，内容上鼓励开展“亲子赛、师徒赛”，提高了赛事满意度和获得感。此外，2021“上俱赛”还首次面向长三角地区开放报名，在做好防疫要求的基础上，吸引了安徽、江苏等地的俱乐部队伍和个人选手参赛，赛事的辐射面进一步扩大。

2022年“上俱赛”将设置篮球、排球、田径、乒乓球、羽毛球、网球、体操（艺术体操）、击剑、射箭、棒球垒球、高尔夫球、橄榄球、攀岩、武术、拳击、跆拳道、马术、冰雪、滑板、空手道共20个项目，将于5月至11月陆续开赛。作为上海市第十七届运动会主题活动之一，2022“上俱赛”在青少年体育精英人才角逐高水平竞技场地的同时，开辟普通青少年体育爱好者角逐冠军的“第二战场”。赛前和赛中，还将组织开

展公开征集吉祥物、举办摄影比赛以及电视媒体系列报道等形式，共同营造“爱体育，齐参与，共育人才”的体育氛围。为进一步加强赛事的品牌设计与推广，2022“上俱赛”将引进东大学的高校智库团队参与赛事的设计与推广，进一步提升赛事运营与推广。

为进一步搭建社会力量培养体育后备人才的平台，上海市青少年训练管理中心从2016年开始创办市青少年体育俱乐部联赛，是“十三五”期间推出的青少年体育领域的重要举措之一。如今的“上俱赛”吸引社会广泛参与，已成为年度上海青少年眼中的精品赛事，与市青少年体育精英系列赛和市少儿体育联赛一起，建立了面向不同层次体育爱好者的竞赛平台。“上俱赛”促进了社会力量参与培养竞技体育后备人才的热情，截至目前，在市青训中心登记注册的社会俱乐部达到185个，已有44个项目的7821名运动员进行了注册。

上海市青少年训练管理副主任周战伟用“精品、特色、优质”六个字来对新一年的赛事工作提出要求，他希望随着赛事各方进一步的紧密合作，“上俱赛”能建设成为上海普通青少年广泛参与的“精品体育赛事”；各项目比赛能成为承办地体育部门的青少年“特色体育赛事”，成为各承办单位独创的青少年“优质体育赛事”。