

## 勇夺市运会10个组别冠军

# 解码黄浦排球的“夺冠密码”

本报记者 丁荣

排球项目夺得七个组别冠军，沙滩排球项目夺得三个组别冠军，在上海市第十七届运动会排球和沙滩排球比赛中，黄浦区代表团成为最大赢家，创造了历史最好成绩。

在排球比赛中，黄浦区黄浦少体校排球队夺得女子A、B、C、D四个组别冠军和B组亚军，夺得男子A、B、C组冠军和D组亚军，共计41金(冠军计5金，亚军计3金)；在沙滩排球比赛中，黄浦少体校排球队夺得女子A组、男子B组、女子C组冠军，男子A组亚军，女子A组和女子B组季军。

### 团结一心铸就辉煌 有困难就有人主动顶上

团结就是力量！黄浦少体校排球教研组共有14名教练(其中11名在编教练，3名外聘教练)。其中，于亚君、沈弘、孙奕慧、陈伊娜、杨婕、陈荟捷六名教练负责带各年龄段女排队伍；陈辉、戴瑛俊、沈筱庆、施家亮、沈怡五名教练负责带各年龄段男排队伍。此外，还有周琦和顾俊两名外聘教练在本次市运会中负责男子B组和D组的带训工作。原八一队沙滩排球教练、孙奕慧的丈夫刘伟不仅协助带训女子C组，还担任沙排教练。这支队伍有六名党员，两名入党积极分子，这是一支有着先锋模范性的团队。

四年前，沈筱庆曾带队获得第十



本报记者 丁荣 摄

六届市运会排球比赛女子C组冠军。为了增强男子组实力，教研组希望他能够转到男子组带训C组年龄段队伍，沈筱庆二话不说就答应了。为了让球队能够提升，在家长支持下，沈筱庆几乎没有休息，国庆、年三十、大年初一都是训练日。通过坚持不懈，最终成功带队夺得本届市运会排球男子C组冠军。孙奕慧除了要带室内排球队伍外，她还兼顾沙滩排球队。在她去带训沙排队伍时，她的C组女排队员得到了于亚君、沈弘的支持，大家帮忙一起带。正是这份补位与坚持，此前从未夺得过市运会沙滩排冠军的黄浦少体校一举在本届市运会中夺得3金1银2铜……黄浦少体校排球教研组是一

支团结一心的团队，哪里有困难，就会有人主动顶上，正是大家共同努力，才铸就了该队在本届市运会的辉煌。

### 年轻教练收获成长 在传承中塑造新的辉煌

相比上届市运会，本届市运会黄浦少体校的两名年轻教练孙奕慧和陈伊娜都完成了从协助带队向独立带队的成长，她们分别收获了本届市运会排球女子C组和D组的冠军。四年前，在黄浦区黄浦少体校校长冯奇的牵头下，黄浦少体校开展了以老带新的传帮带机制，让孙奕慧跟随教研组组长于亚君一起带队训练，让陈伊娜跟随经验丰富的沈

弘一起带队训练。在这种传帮带的机制下，孙奕慧、陈伊娜边学边带，遇到问题就提问，带训水平得到了显著提升。

本届市运会，黄浦少体校排球教研组又注入了新鲜血液。上海女排运动员杨婕、上海沙排运动员陈荟捷在退役后都选择来到黄浦少体校担任排球教练员，负责带训女子队伍。上海体育学院毕业的顾俊将承担起男队的带训工作。这三位教练都是“90后”，其中最小的陈荟捷曾在于亚君带训下参加上海市第十四届运动会并夺得冠军，后来输送到上海市沙滩排球一线队。如今，陈荟捷退役后回到了母校，与于亚君成为了同事。“从我的教练变为同事，这种感觉很奇怪，成为

教练后，从不会到会教，感觉教会了孩子就很有成就感！”自此，黄浦少体校排球教研组已实现从“70后”、“80后”到“90后”的年龄档传承。

### 整合资源携手育才 体教融合让苗子脱颖而出

目前，黄浦区的排球项目已形成“一条龙”布局，上海市格致中学为市级龙头学校，上海市第八中学、上海市市南中学为区级龙头学校。在格致中学校领导的大力支持下，体育教师水凌17年如一日与黄浦少体校排球教练相互配合，共同做好学生运动员的训练、沟通、衔接与管理工作。

格致中学、黄浦少体校的排球生源不断，源自于黄浦少体校多年来始终贯彻教练员进校园这项工作。黄浦少体校排球教研组的每名教练都要负责进一两所小学和初中给学生带排球专项课，每周在训练之余都要上6-8节小学、初中排球专项课。在上专项课时，教练与班主任、体育老师积极沟通，充分发掘排球好苗子来进行训练。

走下领奖台，一切从头开始。今年，于亚君成功申请了由上海市体育局命名的青训名教练工作室，下一步黄浦区将进一步发挥工作室作用，做好排球项目的教练员培养，计划成立黄浦区排球协会，着手布局沙滩排球项目，将进一步发展好排球项目，努力为上海培养输送更多优秀的青少年排球后备人才。



本报记者 章丽倩

## 市运会花滑·小项和参赛人数都增加 沪上花滑迈上更高台阶

从2014年算起，本届市运会是设项花样滑冰的第三届市运会。在经由前两届的磨砺外加北京冬奥会成功举办的大力推动下，如今沪上花样滑冰的办赛水平和参赛者的实力都迈上了一级新的台阶。

12月16日至18日，本届市运会的花样滑冰比赛暨2022年上海市青少年花样滑冰锦标赛在飞扬冰上运动中心三林馆二楼冰场举办。来自全市八个区的160余名运动员在冰场共度了一个“花样周末”。

与上届相比，本届市运会花样滑冰项目的金牌数有所增加，从八枚增加到了九枚，依旧是市运会冰上项目中金牌数最多的项目。此番新增的小项是B组队列滑自由滑，参赛的四支队伍分别来自于杨浦区、静安区、松江区和浦东新区。队列滑更考验选手之间的默契配合，此前受疫情影响，各支队伍都曾暂停过一段时间的冰上训练，但此番他们还是在比赛中展现了不俗的实力和默契的团队配合。

在松江区代表队主教练马晓冬看来，这与上海在过去四年中一直努力推广队列滑项目，拉动冰上基础人口有着很大的关系。“停冰是会影响到编排与训练，但是这几年受到‘上海

超级杯’等赛事的引领，我们的队伍一直在系统训练，脚下的功夫还是在的。”

市运会作为上海市四年一届最高规格的综合型体育盛会，各区代表队展现的是上海顶尖花样滑冰青少年运动员的水平。上海冰上项目的发展是从2012年开始正式布局，2014年第十五届市运会首次加入冰壶和花样滑冰项目。经过了两届的磨砺，尤其是北京冬奥会成功举办的背景下，上海花样滑冰无论是办赛水平，还是选手的发挥都达到了一个新的高度。

据了解，目前全市共有四家俱乐部开展花样滑冰社会化办训，青少年注册人数达到10个以上，注册运动员达到600多人。本届市运会花样滑冰项目的参赛人数与上一届相比，有了160%的增长。

第二届青运会双金得主梅格睿祺，他在本届市运会上赢得了男子A组短节目、自由滑两项桂冠。“这四年的备战也不是一帆风顺，这当中我受过伤，还输了几次比赛。但是，我的教练和上海市花样滑冰集训队全体教师始终站在我身后，鼓励我，鼓舞我。”梅格睿祺在赛后采访中说道。

从国家队隐退后来沪发展的花滑名将、梅格睿祺的主管教练鲍雨则在带队参赛之余，还非常欣喜于看到

了沪上男子花样滑冰运动员的储备厚度。“我记得上一届市运会男单才三个孩子比赛，四年过去了，现在每个组都是六个以上的运动员。这个规模和人数，让一些北方城市都要羡慕的。”

本次赛事既是北京冬奥会后，上海区域内举办的第一次花样滑冰大赛，也是“国家进一步优化疫情防控十条措施”背景下沪上的首个冰上赛事。为确保赛事能顺利举办，浦东新区文化体育和旅游局采购了充足的防疫物资，中国花样滑冰协会不仅为市运会配备了裁判员，还雨绸缪准备了多个岗位的替补裁判员。飞扬冰上运动中心更是将场地的灯光、圈屏、斗屏满负荷开放，呈现出了浓厚的氛围感。



本报记者 章丽倩 摄

## 市运会曲棍球 沪上健儿 逐梦青春

本报记者 李一平

上海市第十七届运动会曲棍球比赛(青少年组)暨2022年上海市曲棍球锦标赛于11月26日-12月3日在闵行区体育场举行。



本报记者 李一平 摄

本次比赛由上海市体育局、上海市教委主办，上海市竞技体育训练管理中心手曲棒垒球中心、闵行区体育局、闵行区教育局承办。比赛设A组、B组、C组三个组别，共吸引了来自金山、青浦、松江、普陀、浦东新区、闵行等区16支代表队的217名运动员参加比赛。

为科学精准做好防控防疫，筑牢疫情防控防线，确保青少年运动员的防疫安全，上海市竞技体育训练管理中心手曲棒垒球运动中心、闵行区体育局、闵行区教育局做了大量工作，以“健康第一”为宗旨，比赛严格按照

“一赛一方案”要求，成立赛事防疫工作领导小组，属地监管，建立报备制度，所有参赛人员均持24小时内核酸检测阴性报告进入场地，进行防疫承诺书的确认，测量体温，验证绿码，非比赛状态人员一律戴好口罩，做到防疫、比赛两不误，保证了比赛的有序进行。

11月的申城，气温变化多端，运动员们冒着寒冷和大雨不断激战在绿茵场，各支队伍顽强的拼搏精神，显示出女子曲棍球健儿逐梦青春的良好风采。

经过三天36场比赛的激烈角逐，闵行区队一枝独秀以全胜战绩勇夺A组冠军，收获市运会“五冠王”，青浦区队、浦东新区队分列第二、第三名。B组争夺紧张激烈，闵行区、金山区两支保持不败球队的冠军争夺，扣人心弦。前两节双方互有攻守，打出了多年罕见的技战术水平。0比0的比分持续到第三节，经验丰富的闵行区队凭借多变的战术和默契的配合，撕破对方防线，最后连下三城以3比0战胜了实力强劲的金山区队而卫冕成功，金山区队、青浦区队名列第二、第三名。C组的比赛争夺更加激烈，没有队伍保持全胜，最后金山区队凭借净胜球优势夺得C组冠军，青浦区队获得亚军，浦东新区队收获第三名。