

输送运动员亚运赛场收获1金2银

在杨浦，重竞技成为基础母项

杭州亚运会拳击女子50公斤级冠军吴愉、男子场地自行车追逐赛团体亚军张海奥、柔术女子52公斤级亚军苗婕，都来自杨浦区青少年业余体育学校(以下简称杨浦少体校)重竞技教研组。三位运动员共同的启蒙教练、杨浦少体校重竞技教研组组长、高级教练赵斌认为，重竞技项目有助于为青少年运动员打下体能基础，未来有更广阔的舞台。

专题撰稿 本报记者 丁荣

耕耘三十载创新求变 运动员闪耀亚运赛场

三名输送运动员在一届亚运会三次站上领奖台，佳绩的背后是赵斌与爱人朱爱芳三十余年扎根基层，不断创新求变的结果。1990年，在北京亚运会举办之际，从当时上海体育学院毕业的摔跤运动员赵斌怀揣着竞技体育梦想来到杨浦少体校担任柔道教练。六年后，他的爱人朱爱芳也从上海柔道队退役来到学校任教。这对专业出身“夫妻档”曾一度把目标锁定在培养摔柔专业运动员上。严格按照摔跤、柔道运动员选材标准跑学校选材，但招生规模越来越小，且跟训一段时间后，运动员因种种原因流失，不成气候。

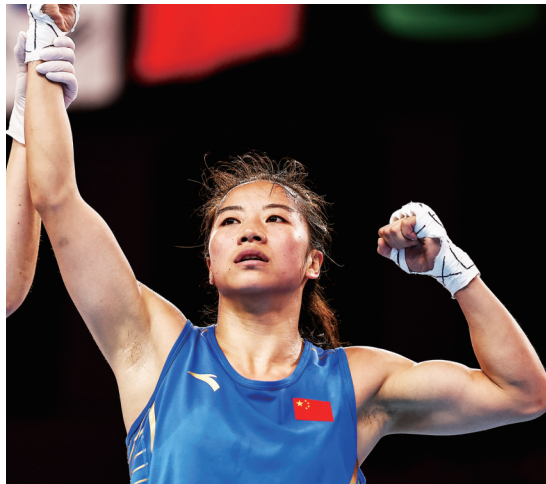
赵斌开始意识到区少体校不是专业队，青少年运动员不能过早专项化。他开始把自己定位于杨浦乃至上海摔跤项目推广人，降低招生门槛，让更多青少年了解、参与这项运动。通过数年坚持，他们培养出了全国冠军、世界冠军，用体育改变了少年们的人生。去年的第十七届市运会上，杨浦区代表团摔跤队摔出了27个冠军，夺

得金牌榜第一、团体总分第一。

这次在杭州亚运会夺得柔术亚军的苗婕就是赵斌从小招来的好苗子，并输送到上海市柔道一线队，曾获得全国青年女子柔道冠军。2009年，由于种种原因，苗婕提前从上海市柔道队退役。赵斌认为苗婕有扎实的柔道训练基础，转项柔术，应该能够取得较好的成绩。他带苗婕来到了当时上海唯一的一家柔术馆训练，并介绍苗婕到日本高水平道馆进行集训。经过高强度训练，苗婕的柔术水平得到显著提升，赢得了阿布扎比世界柔术大赛冠军、亚洲锦标赛亚军、杭州亚运会亚军等一系列荣誉。



苗婕(左)



吴愉



男子场地自行车追逐赛团体赛进行中

形成复合型教练团队 让重竞技展现新活力

近年来，赵斌还自学了拳击、散打、综合格斗、攀岩等项目的启蒙训练，从单纯的摔跤柔道教练转型为青少年重竞技项目全能教练。有了更多专业知识的赵斌，帮助更多青少年有了更广阔的出路。运动员张海奥从小跟着赵斌练摔跤，打下了扎实的体能基础，此后跨项输送到上海市自行车队，去年就获得了全国冠军，今年成为亚运会亚军。此外，他教出的运动员还广泛输送到赛艇、攀岩、拳击等多个项目一线队。

在市队教练眼中，赵斌教出的运

动员身体素质好，意志顽强，他们都十分认可赵斌通过摔跤、柔道训练为青少年运动员打下的扎实体能基础。拳击运动员吴愉，也是在市体中心拳跆中心牵头下，由杨浦少体校引进，由赵斌打好基础后输送到上海市拳击队。“在我看来，摔跤相当于田径、体操一样都是基础性项目，能够帮助青少年打好身体素质基础，哪怕有的孩子不一定适合练摔跤，也能通过训练往其他项目方向发展。”赵斌说道。

9月25日，上海市杨浦区青少年体育训练中心在杨浦区少体校揭牌成

立。未来，中心将通过整合资源，打造合作共建的开放平台，为全区青少年提供更加优质的体育教育和服务，促进青少年身心健康发展、培养优秀体育后备人才。杨浦青训中心已引进了柔道教练周艳、拳击教练张洋、摔跤教练张晶焕，以及散打外聘教练江海东(亚运会散打56公斤冠军)，再加上赵斌和朱爱芳，形成了重竞技教研组，开展柔道、摔跤、拳击、散打、攀岩等多个项目启蒙训练，目标不仅是培养输送专项运动员，更立足于跨项输送运动员。

目前，杨浦区重竞技项目注册运动员达到130余人，跟训运动员达到180余人，不仅在上海体育学院附属中学形成体教融合模式，还在杨浦区多所中小学形成了布局。重竞技项目在杨浦区，已经从“冷门小项”变成了“拳头产品”。

第三届“李秋平杯”青少年3V3篮球赛开幕

让青少年熟悉专业球场体会正式比赛

金秋十月，上海市黄浦区大同初级中学体育馆内，一场青少年业余三人篮球赛事正如火如荼地展开。专业的球场与赛事规格，让年轻的篮球爱好者感受了一回“正式比赛”的魅力。10月6日，2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛暨第三届“李秋平杯”青少年3V3篮球比赛在上海市大同初级中学体育馆开幕。本次比赛针对广大青少年篮球爱好者，旨在普及篮球、普及体育，为小球员提供展现自我的平台。

专题撰稿 本报记者 邓睿侃

重在参与，挥洒热情

赛事共设三个组别，分别为U9、U11以及U13，每个组别各12支球队参与角逐。比赛当天，来自上海市多家篮球俱乐部的近160名球员齐聚一堂，小球员各个摩拳擦掌。上午9时30分左右，各小组比赛正式开始，原本活泼欢乐的气氛，由此多了一份紧张与刺激。得益于赛事采用的专业规格与专业规则，那些小小业余爱好者仿佛成为了理想中的运动员模样。运球、配合、上篮、投篮，在这里，聚光灯为他们亮起。

上海李秋平篮球俱乐部总经理焦



昊表示，国庆、中秋双节之际，为广大青少年提供一个展示自己的平台，就是该项赛事的办赛理念之一。“我们主要是想提高孩子非专业性的、参与比赛的普及率。现在有很多孩子热爱篮球，平时会去打野球或是自己约人打小比赛，但像这样正式的环境还是比较少。我们这个赛事，就是为了让爱好者能有一个正式比赛的平台。”

观赛人群之中，来自“小明星”篮球俱乐部的叶子豪教练，正一丝不苟地关注着小球员们。据其介绍，这次比赛俱乐部派了两支U9队伍，一支U11队伍，不求成绩多好，只为了让孩子们体验比赛、释放热情、培养爱好。

“我们带来的孩子都很有热情，希望他们通过参与这种比赛来感受与训

练不同的氛围，帮助他们成长。我相信只要他们尽力去打，没拿到成绩没关系。参与的过程才是最重要的，他们还小，需要的不是奖杯而是成长。”

叶子豪还说，对于这些较小年龄的孩子来说，像这样的三人篮球赛事有诸多锻炼价值。“一是通过比赛，球员们可以获得不同于训练场上的收获，这和只训练不实战的差距是很大的。二是相较于五人制比赛，三人篮球更适合业余爱好者提高小技术，也有更多成长的机会。”

焦昊同样表示，五人制赛事相对来说对技战术要求较高，而3V3比赛更加流畅，对不经常参加比赛的业余爱好者来说，参与进来比较方便，有效比赛时间也会更多。

普及篮球，普及全民体育

值得注意的是，主办方在球馆中央，特别设立了一个近距离观赛区供家长们陪伴孩子。如此贴心的设计，让不少家长点头称赞。“平时一些比赛可能要在观众席上看，离得比较远。在这里的话，一方面照顾孩子更方便，一方面他们也能更有被陪伴的感觉。”

类似的小细节，也是上海城市业余联赛愈发成熟的标志。焦昊介绍称，经过多年的沉淀，相关赛事已经在上海建立了相当的口碑和知名度。“我们的城市业余联赛是上海市体育局大力支持发展的一项赛事，现在已经家喻户晓。同时经过这几年的发展，已成为一个比较大的IP型赛事。像这次比赛，我们希望向参与者传递运动的概念，向大众传递全民健身的概念，在国庆、中秋双节之际，给孩子和家长们留下一个健康、快乐的美好回忆。”

对于未来的规划，焦昊仍将重点放在了为青少年提供平台上。“上海城市业余联赛是我们俱乐部几乎每年都会承办的比赛。未来我们希望多去办一些赛事，为更多的青少年提供赛事平台。同时，我们还会从这些学生球员中来挑选一些比较有潜力的苗子，为上海体育各青年队输送优秀人才。因此我们也欢迎有潜力的球员来参与到我们这些赛事之中。”

上海市航空航天模型锦标赛开赛

9月29日，2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛上海市航空航天模型锦标赛在金山区华东无人机基地正式开赛。

据上海市航空、车辆模型协会竞赛裁判委员会主任陈志祥介绍，本届锦标赛相较往年有着竞赛项目设置全、选手年龄跨度大的特点。项目设置方面根据往年的报名数据共设了包括遥控特技飞行(P3A)、遥控花式飞行(P3M)、电动遥控滑翔机(P5B)、手抛遥控滑翔机(F3K)、无人机足球(F9A)、无人机竞速飞行(F9U)等10个项目。根据近期体育总局办公厅关于印发《中华人民共和国第十五届运动会群众赛事活动规程总则》的通知内容，手抛遥控滑翔机(F3K)、无人机足球(F9A)、无人机竞速飞行(F9U)已正式入选第十五届全运会群众赛事活动。此外随着无人机足球项目的加入，参赛选手的年龄跨度更是再次被拉开，最小参赛选手仅10岁，赛场上青葱少年与古稀老人共同探讨飞行技巧的场面也比比皆是。

自去年11月起，金山区借助得天独厚的地域优势以及空域优势，已先后成功举办了包括2022年全国航空航天模型锦标赛、2022上海市航空航天模型锦标赛、2023全国航空航天模型(无人机项目)锦标赛、2023上海市青少年航空航天模型锦标赛在内的四场大型航空航天模型赛事，为上海航空航天模型项目的开展添砖加瓦。