

建队30周年始终“人靠谱、事办妥”

揭秘普陀女足长盛不衰的奥秘

普陀女足，三十而“励”；致敬伟大，再赴征程！为庆祝普陀女足成立30周年，重温30年辉煌和成就，致敬普陀基层足球工作者，普陀区打造了庆祝普陀女足成立30周年系列活动。11月30日，普陀女足30周年主题活动在普陀体育馆举行。

专题撰稿 本报记者 丁荣

历经三十载始终靠谱 钱惠眼中的变与不变

1993年，在钱惠努力下，金沙江路小学诞生了普陀区第一支女子足球队，起初只有11个孩子。她们一度将学校的一间办公室改为宿舍，买了床才住下。

赵丽娜的母亲张文娟在决定把当时只有一年级的女儿送去训练前，曾专门到学校观察。她发现钱惠教练就住在学校里，并且每天晚上都会关心孩子们的学习与生活。正是钱惠的这份“靠谱”，让她下定决心把女儿送去训练。

在张翔、钱惠的努力下，越来越的女孩子来到这里训练足球，一直走过了30年风雨历程。普陀女足走出的运动员在女足赛场上为国争光，赵丽娜凭借自身实力强势出圈；有的薪火相传，继续深耕反哺女足；还有的则是受益于体教融合，有了更具书香气的学生。

30年来，不论是运动成绩、场地设施条件、教练队伍等各方面都有了



翻天覆地的变化，但在钱惠看来，敬业、专业、耐心和责任心是永远都不能变的。在这份靠谱的责任心的驱动下，钱惠依旧在孜孜不倦地探索女足人才培养的制胜规律：“现在的孩子比之前更有个性，敢于表达，有创新性。我们在训练中就更注重激发孩子的创造性空间和独立决策能力，尤其加强她们彼此之间的呼应能力训练。”

把学习和训练都办妥 体教融合铸就育人样板

从无到有，从有到强，一路发展壮大，普陀女足30年来蓬勃发展、硕果累累，除了一直深耕基层的教练员，普陀区委、区政府以及区体育局和区教

育局等行政部门始终给予大力支持，并助力打造以金沙江路小学女足为龙尾，梅陇中学女足为龙身，曹杨二中女足为龙头的“一条龙”梯队培养模式。这三所学校在普陀女足的成长历程中始终发挥着重要作用。

据介绍，小学阶段最关键的是重视启蒙兴趣的培养，让学生接触足球、了解足球、参与足球，种下“足球”的种子，在“龙尾”阶段形成女足人才“蓄水池”；中学阶段需帮助学生树立起“两腿走路”意识，充分保障训练的同时不让文化课落下，通过掌握科学文化知识，反哺女足队员更好地成才。到了高中阶段，“龙头”曹杨二中则继续深化足球专项化课程，把每一个热爱踢

球的孩子培养成德智体美劳全面发展的人。

吹响新时代新征程号角 在传承中再现星耀力量

在主题活动“星耀之约”篇章中，普陀女足成立20周年时珍藏的心愿足球再度面世，足球里塞下的不少普陀足球人当时许下的愿望，在10年后正式揭晓。时任梅陇中学校长卫洪光曾寄语：“未来10年，梅陇女足蓓蕾含苞欲放，为上海、国家输送优秀人才，让朵朵金花绽放在中国、世界绿茵场上。梅陇普及足球先行，愿普陀因女足世界知名，为上海增添世界大都市风采。共铸女足辉煌，圆我中国梦。”

10年后，他的心愿已然实现。

对于普陀女足下一个10年的愿景，在场所有人共同扫码许下了新的10年心愿。“有以钱惠、张翔为代表的基层足球工作者狠抓青训、薪火相传，有诸多学校和社会力量的大力支持、一路同行，普陀女足一定会有更加璀璨的未来，普陀女足的姑娘们也一定会有无限美好的人生。”

普陀区政协副主席、区体育局局长顾薇玲表示，“希望通过普陀女足的发展，能带动青少年体育全面壮大，在下一个10年，让全区青少年在体育运动的促进下，砥砺品格，增长本领，努力实现德智体美劳全面发展，在新时代新征程上‘奋跃而上、飞速奔跑’。”

本报记者 章丽倩

激光射击有益用眼健康 奥运冠军进校园促推广



子的专注力和抗压能力。如果在户外操场，可以跟跑步结合，成为跑射项目，动静皆宜。”

“单手举枪悬空”“两脚呈八字形分开，与肩同宽”……在许海峰、陶璐娜的现场指导和鼓励下，不少参与激光射击体验的学生都打出了八环以上的不错表现。

作为在现场第一次体验到激光射击的学生，就读于位育初级中学初一年级的柳叶梓和王子谦都有点被当场“圈粉”。“没想到还有激光射击这样的门类，对身体基础没什么特别要求，不产生噪

音，在室内或者户外都可以进行，听介绍说还能护眼和训练专注度。这是一次非常新鲜的体验，如果有机会的话，希望以后还能接触到它。”

据了解，位育初级中学在已拥有数个体育特色项目的基础上，目前正在考虑让学生们也有机会去接触激光射击。位育初级中学校长焦爽在欢迎两位奥运冠军到来的同时，表示学校将以此为契机，帮助学生领悟运动员们“自强不息”的体育品格，引导他们努力成为一名有理想、有担当的新时代好少年。

专家前辈传经送宝 上海开展青少年体育竞赛管理培训

本报记者 李一平

11月29日，2023年度上海市青少年体育竞赛干部培训班在长兴岛顺利开班。本次培训班分为线上、线下培训两个部分。参与此次培训班的人员构成有：区体育局竞训科科长、竞赛干部；各市级单项运动协会副秘书长；各区体育局及所属体校等训练单位相关业务干部。其中共有65名区体育局和协会的竞赛干部参与线下培训。上海市体育局青少（科教）处处长张漪、上海市青少年训练管理中心主任周战伟、上海市体育局青少（科教）处副处长杨薇出席了本次培训班开班仪式。

本次培训班是为了落实市体育局年度青少年体育工作要求，提升市级青少年体育竞赛办赛规范性、有效性，加强各区体育行政部门、各市级单项运动协会在市级青少年体育竞赛工作中的沟通与协调。周战伟在开班仪式发言中表示，在去年颁布的最新《体育法》以及今年颁布的《上海体育发展条

例》里面专门对发展青少年体育竞赛工作也有明确的规定。在这样的新形势下，对青少年体育竞赛管理工作提出了更高的要求。“这次培训班我们邀请了专家讲解竞赛工作的要点、难点，希望大家能理论与实践相结合，共同做好上海市的青少年体育竞赛管理工作。”

本次培训班从11月29日持续至12月1日，课程邀请了专家以及体育局的资深管理人员传经送宝，其中包括张漪带来的《以体育人，促进青少年健康成长——上海青少年体育发展概况》、杨薇的《体育赛事中的反兴奋剂》、陈昕云的《解读市青少年体育赛事申办文件》、郭捍东的《青少年竞赛组织中的法律问题》、顾伟的《上海市综合性运动会历史沿革》、陈一平的《体育赛事中的风险管理》、杨培刚的《竞赛组织和裁判员工作》、袁辽新的《坚决推进反兴奋剂和赛风赛纪管理》等。此外，参与培训的学员还分组，针对上海市第十八届运动会规程总则进行分组座谈。



本报记者 李一平 摄