

冬练三九,精准选材促成长

优秀青少年运动员寒假训练营顺利结束

“春生、夏长、秋收、冬藏”，冬季是春天来临前的积淀，对于青少年运动员来说，也素有“夏练三伏，冬练三九”之说。近日，2024年度上海市优秀青少年运动员寒假训练营圆满结束，本次活动开设了26个营次的集训营，共有496名运动员参与，为进一步提高上海市竞技体育后备人才培养、选拔优秀运动员苗子打下了良好的基础。

本版撰稿 本报记者 李一平

寒假集训促成长

作为上海市青少年体育的传统活动，上海市优秀青少年运动员寒假训练营已经举办多年。2024年度的上海市优秀青少年运动员寒假训练营分为两个部分：一方面是以市体校、社会力量承办的10个运动项目的训练营；另一边则是以市竞体中心承办的16个运动项目的训练营。

其中，水球项目的寒假集训营就是由上海市体育运动学校、上海市水球协会共同承办。这次的水球项目寒假集训营选址东方体育中心游泳馆，共有20名运动员参训，由本市一、二、三线教练员提名推荐。训练营由一名优秀退休高级教练员和教练员钟杰、刘畅及一名三线骨干教练员共同带领。

据了解，训练营的计划内容上以筑牢坚实基础为基础、提升战术策略为发展的实践性练习，着重锻炼体能，保证每次的训练量在4000-5000米，包括400、200、100米的耐力训练和50、25米的爆发力训练，用来保证耐力和爆发力基础素质。同样，每日指导球员进行打门练习：游动起球射门、侧游起球射门、接球快射等来应对比赛场上不同的情况。在此基础上，每

周不定期进行对抗比赛，使队员增加实战能力和经验，这样更能看出球员日常训练的技术是否扎实以及能否在比赛中灵活使用。

通过为期两周的集训，运动员们在技战术和体能方面均取得一定的进步；同时，组织参训运动员认真学习了水球项目的最新规则，为后期的各项训练和参赛打下了良好的基础。

在跳水项目的寒假集训营中，教练团队更加注重科学训练，数据化跟踪，遵循少年儿童生长发育的基本规律和跳水运动员的成才规律，以及根据运动员赛后身体及机能情况，合理安排训练计划。刚转岗为教练的吴敏霞也每天来营指导运动员训练，与带训教练共研少年儿童基础训练方式方法。

在为期一周多的集训后，集训营还依据二线测试赛标准及上海跳水队寒暑假集训工作方案中的测试方法，有针对性地选择出专项能力和身体素质的一些项目，组织参训人员进行了一次测试。此外，参训的小运动员还来到上海队观训、测验，感受到了上海跳水队朝气蓬勃、携手共进的良好集体氛围，也体会到了优秀运动员们顽强拼搏、永不言弃的竞技体育精神。



精准选材 推动一、二、三线贯通

自1952年上海相关部门在南昌路57号成立市体育训练班至今，上海的竞技体育已经走过了71年历程，逐渐形成了基层体校三线，市级体校（中心）二线，上海市队一线的三级训练网络，成为上海竞技体育人才培养的通道。近年来，上海市体育局着重强调一、二、三线运动队贯通，让这条竞技体育人才培养之路更畅通，而上海市优秀青少年运动员寒假训练营也是推动一二三线贯通的一项有力措施。

据了解，这次参与寒假训练营的运动员都是来自二线、三线队伍，且比赛成绩原则上需达到近两年上海市青少年最高级比赛前八名，或是有关训练单位、专家推荐的具有较大发展潜力的优秀苗子。

通过寒假集训营的机会，一线教练在集训期间会共同参与制定训练计划，并不定期到场指导训练。这让更多二、三线的运动员、教练员有机会接

触到一线队的教学工作和理念。一线教练员下基层选苗，不仅让青少年运动员有了提前进入“伯乐”跟踪视野的机会，同时也让基层三线的青训教练真正了解需要选什么样的人，如何进行打基础。

一、二、三线运动队的贯通，一线教练员下基层选苗，不仅让青少年运动员有了提前进入“伯乐”跟踪视野的机会，同时也让基层三线的青训教练真正了解需要选什么样的人，如何进行打基础。

在参加完这次的寒假集训营后，针对每个运动员都会有一份“苗子鉴定表”，上面记录了寒假集训营期间的测试成绩，并由教练组对其表现进行评价，让运动员的进步、表现得以追踪。这也是上海市精准选材的具体化表现之一。

在2024年度的寒假集训营中，有10个项目的集训营是由社会力量和市

体校进行承办，据了解，今后上海市青少年训练管理中心还将进一步发挥“放、管、服”精神，开放社会单位对承办寒假集训营的申报，扩大参与寒假集训营的运动员参与规模，进一步补充青少年体育后备人才梯队培养的力量。

除了一线教练主动下基层集训选材，上海也在探索更多的方式推进一、二、三线的贯通，其中，例如上海的青少年体育竞赛体系改革同样在帮助一、二、三线运动队的贯通。目前，上海市大部分的项目锦标赛，都会邀请一线队教练前来观赛，这也让教练员多了一个渠道去了解运动员——很多运动员训练时的表现可能与比赛时不同，这也让很多“比赛型选手”能脱颖而出。

未来，上海市还将坚持开放办竞技体育，推进体教深度融合，推进一、二、三线贯通进一步焕发活力，形成人才培养机制，贡献更多青少年体育力量。



青少年体育俱乐部联赛招标工作启动

为加快推进本市青少年体育俱乐部高质量发展，进一步搭建竞赛平台，促进后备人才培养，不断发现有潜力的体育苗子，根据市体育局2024年青少年体育工作要点安排，今年市青少年训练管理中心、市青少年体育协会将继续举办本市青少年体育俱乐部联赛。近日，2024年上海市青少年体育俱乐部联赛将正式启动招标工作。

2024年上海市青少年体育俱乐部联赛的赛事口号为“奔跑吧，少年”，赛事主题为“爱体育，齐参与，共育人才”，举办时间为5月至11月。比赛设置：篮

球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、体操（艺术体操、快乐体操）、击剑、射箭、射击、自行车、棒球、武术、冰雪、高尔夫球、橄榄球、攀岩、滑板、拳击、跆拳道共20个项目。本市及长三角地区的青少年体育俱乐部、体育公司、学校等相关组织机构及个人均可报名参赛。

此外，获取采购文件的时间为2024年3月4日至2024年3月8日，每天上午9:00至11:00，下午13:00至17:00，地点为瞿溪路350号1楼。

采购方式：凡愿参加的合格供应商可于采购文件获取时间内，通

过邮件形式将报名所需资料发送至邮箱（wanbol998@126.com）报名，报名费600元/包件，通过公对公转账至上海健生教育配置招标有限公司（开户银行：交通银行西藏南路支行、账号：310066564018150027780；备注项目编号+报名费），售后不退。

报名提交的资料为：营业执照（或事业单位、社会团体法人证书）、法定代表人授权书、被授权人身份证，且以上资料必须提供加盖公章的扫描件。报名另需填写好供应商报名信息表格。