

专项培训推动新岗位普及 上海大力培养青训体能教练

本报记者 丁荣

6月15日,2024上海市青训教练员体能专项培训班在白洋淀足球场圆满落幕。本次为期五天的培训采用线上线下相结合的方式,吸引了96名教练员现场参与,同时在线观看学习人数达到816人次,是上海在青训层面举办的首个大规模体能培训项目。

业内“大咖”传经送宝 答疑解惑指导实践

本次培训由上海市青少年训练管理中心主办,得到了上海体育科学研究所(市反兴奋剂中心)(以下简称“市体科所”)、上海体育大学(以下简称“上大”)和杨浦区青少年业余体育学校的大力支持。培训学员来自全市“国家重点高水平体育后备人才基地”“国家高水平体育后备人才基地”“国家体育后备人才基地”以及区级青少年体育训练中心、区体能共享中心等45家单位。

上大副教授魏安奎,上大教授、运动健康学院副院长于新凯,市体科所选材育才研究中心主任尹晓峰,市体科所杨圣韬,市体科所曹洁,上大副教授周长敬,华山医院运动医学



科主任、主任医师、国家体育总局巴黎奥运会运动康复特聘专家华英汇,上大运动康复博士、中国女排北京/伦敦奥运会康复师、单板队温哥华奥运会康复师封旭华……众多业内“大咖”齐聚,分别围绕各自体育研究领域展开了一堂堂内容翔实、具有较强理论基础和实践指导意义的课程。

第1天对运动生理和运动解剖两门基础学科进行了知识回炉;中间3天在学习体能训练中力量、速度、耐力训练的系列理论及实操后,分别进行了3天的随堂实操考试,学员们随机分组后抽取训练技术考题进行要领讲解及动作分解示范,极大地提高了参与度和积极性;最后1天的运动损伤康复和诊疗及青少年训练中的康复体能变成了“专家门诊”,通过答疑解惑让学员们更好地学习掌握科学训练相关知识。



培训结合政策引导 打造金牌体能教练

值得一提的是,本次培训还与政策引导相结合。培训结业仪式上,上海市青少年训练管理中心副主任陈昕云向优秀学员代表颁发证书,并详细介绍了由上海市人力资源和社会保障局、上海市体育局共同出台的《上海市体能教练员职称评定标准(试行)》。该政策阐述了体能教练员的标准和要求,明确了按照人才培养和输送的贡献程度,体能教练员也能够评定相应的初级、中级、高级和国家级职称。陈昕云表示,当前从国家到地方都十分重视运动员的体能建设,本市的青少年体育最高级比赛以及市运会都对参

赛运动员的体能有明确的达标要求。因此,体能教练既是本市青训工作中必不可少的一环,也是上海青训构建复合型教练组团队的必然要求。陈昕云鼓励参与本次培训的学员能够将学习所得运用到今后训练和比赛之中,未来能够在学员中涌现出一批高级甚至国家级体能教练。

本次培训班学员,黄浦区黄浦少体校排球教练施家亮是一名体能训练爱好者。在备战上海市第十七届市运会的周期里,他就曾担任黄浦排球队各年龄档队伍的体能教练。事实证明,通过施家亮的体能训练,进一步助力了黄浦区排球项目夺得第十七届市运会金牌、总分双第一。施家亮表示:“通过这次学习,我对体能训练的了解更加深入和

细化了,未来我会在带训中进一步抓好体能训练的细节,让更多青少年运动员收益。”在深入学习了《上海市体能教练员职称评定标准(试行)》这一政策之后,施家亮更有信心,他希望自己能够在排球训练之余,努力成为一名有职称的专业体能教练员。

此次培训班不仅为上海市青训教练员提供了宝贵的学习机会,也为推动青少年体育事业的可持续发展注入了新的活力。未来,上海市青少年训练管理中心将继续举办更多面向体能教练员的科学训练系列培训班,进一步推广设置体能教练职称评定标准,为各区逐步建立起“能指导、会实操”的复合型教练组团队奠定坚实基础。



上海市学生运动会倒计时百日 让更多学生“动起来”“赛起来”



本报记者 李一平

“跃青春 向未来——2024上海市学生运动会倒计时100天启动仪式”6月14日在上海教育会堂举行,拉开了四年一届的上海市学生运动会帷幕。市教委副主任王浩,曾任首届全国学生(青年)运动会上海代表团督导专家的姚颂平、郭蓓,市中学生体育协

会会长沈建华,奥运冠军、市竞体中心射击射箭运动中心主任陶璐娜,市教委、市体育局相关职能处室及单位负责同志,以及本届运动会各代表团代表等相关人员参加活动。

举办本届上海市学生运动会,旨在全面贯彻《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《上海市促进中小学校体育工作高质量发展进一

步提升学生体质健康水平行动方案》等国家和本市有关文件精神,持续深化体教融合,深入推动本市学校体育改革,进一步发挥赛事对青少年身心健康发展的促进作用,助力优秀体育后备人才培养。

本届上海市学生运动会举办时间为2024年9月至12月,分为高校、区(中小学校和中等职业学校)三个组别,设竞赛及活动两个单元。其中,竞赛单元设73个大项,涉及105个竞赛项目。活动单元设阳光体育大联赛、体质健康专项赛系列活动、活力校园系列主题活动及校园体育文化交流等内容,是本市级别最高的综合性学生运动会。

今年3月,组委会面向全市师生启动了会徽和主题口号的征集活动,共收到作品280余份。经评审,选出入围作品16份,获奖作品2项。根据获选作品创意,组委会进行了运动会整体设计。在启动仪式现场,市运动会会徽、主题口号(“跃青春 向未来”)、奖牌和会歌正式发布,在充满活力的歌声中,现场氛围达到高潮。

市教委副主任王浩指出,在接下来的时间里,希望各代表团在组委会的统一部署下,有序做好组团、报名等工作并加强科学训练和保障。要以本届运动会为契机,持续深化学校体育改革发展,健全赛事活动体系,充分发挥赛事育人价值。要严肃赛风赛纪,教育和引导学生尊重对手、尊重裁判、尊重观众,文明参赛、公平竞赛。

在龙文化全能赛感受优秀传统文化蓬勃生命力 让中国龙“飞”进孩子们心里

本报记者 丁荣

水龙竞游、天龙翔空、地龙飞舞……6月10日,第十一届上海市学生龙文化全能赛(以下简称龙文化全能赛)在上海市青少年校外活动营地(东方绿舟)开幕。本届赛事包括龙舟赛、风筝赛、龙狮赛三个项目,设小学、初中、高中、高校四个组别,共有来自全市16区113所学校的140多支队伍,共3300余名选手参赛。从孩子们的汗水、泪水、欢笑声中,能真切感受到优秀传统文化朝气蓬勃的生命力。



鼓声雷动、浪花飞溅、龙旗飞扬,比赛开始,一艘艘龙舟像一支支离弦之箭,在微波轻漾的水面上来去如飞,岸边则是一派欢呼雀跃、人声鼎沸的景象。

跳跃、扑腾、登高、翻转……队员们与龙狮浑为一体,上下翻飞、快速游走,又瞬间幻化成各种造型……在龙文化全能赛的龙狮赛场,敲锣的、打鼓的、舞龙的、舞狮的,济济一堂。到龙文化全能赛可谓一“箒”两学:了解风筝的历史知识、学习风筝的科学原理。

今年恰逢甲辰龙年,端午节如期而至可谓“双龙际会”,11岁的龙文化全能赛由此也开启了崭新的一页。过去的十届赛事,中华优秀传统文化的传承通过这个舞台,一年年、一级级拾级而上。“三龙项目”扎根申城校园,融入孩子们的学习生活,唤醒中国文化中的优秀传统文化基因,同时又赋予其中国化、现代化、时代化的灵魂。

通过长年的积累和沉淀,龙文化全能赛已然成为本市广大青少年“中华优秀传统文化的感受平台”“文化体育结合的成果展示平台”“知行合一的素质教育平台”,也是凝聚社会各方力量,为弘扬优秀传统文化描绘、实现愿景的大好舞台。