

一、二、三线教练合力保驾护航

青少年周末训练营促人才成长

为加强本市竞技体育后备人才培养,进一步贯通一、二、三线训练体系,近日,上海市青少年训练管理中心组织举办2024年上海市优秀青少年运动员周末训练营,训练营涵盖12个项目,来自一、二、三线队的教练伯乐携手为参赛队员保驾护航,助力青少年体育后备人才茁壮成长。

专题撰稿 本报记者 李一平

自1952年上海相关部门在南昌路57号成立市体育训练班以来,上海的竞技体育已经走过了70多年的历程。在这一过程中,逐渐形成了基层体校(三线)、市级体校(中心)(二线)和上海市队(一线)的三级训练网络,这一网络成为上海竞技体育人才培养的主要通道。

近年来,上海在青少年体育训练的发展上取得了显著的成效,其中一、二、三线贯通的模式起到了关键作用。这一模式旨在促进基层体校、市级体校和上海市队之间的紧密合作,为青少年运动员的全面发展提供了有力保障。

上海市体育局近年来着重强调一、二、三线运动员的贯通,旨在让这条竞技体育人才培养之路更加畅通。这一模式的实施取得了积极成效。通过一线教练员下基层选材,青少年运动员有了提前进入“伯乐”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才,如何进行基础训练。

在2024年上海市优秀青少年运动员周末训练营中,参赛的运动员大部分为在上海市青少年精英系列赛中取得一定名次的优秀运动员,而教练员队伍中除了优秀的三线教练员作为训练营的教练员团队骨干成员外,还有市一线或市属二线教练员直接参与训练营带训工作。除了各训练营制定的项目训练内容外,上海市青少年训练管理中心还委托体科所等专业团队,为各训练营配送体能训练课程,进一步丰富了训练营的内容,提高了训练质量。



羽毛球

提前布局精准训练
助力二线队择优选拔

本次2024年上海市优秀青少年运动员周末训练营的羽毛球项目中共设置了两个训练点,分别位于杨浦区和普陀区,各有20名青少年羽毛球运动员参与训练。其中,杨浦区为男运动员训练营,普陀则为女运动员训练营,招收的营员皆为U9年龄段。

“为什么主要面向U9年龄的青少年运动员开设这次周末训练营,其实我们也是考虑到二线选拔的实际情况,为这个年龄档的运动员提前布局,帮助他们尽可能成才。”杨浦区训练点的教练之一、也是杨浦少体校羽毛球教练员杨寅介绍,明年上海市体育运

动学校的羽毛球二线队招生选拔大部分是面向目前U10年龄的青少年运动员,而后年就轮到目前U9的青少年运动员,这次联合一、二、三线教练员一起参与周末训练营的同时也是让一线、二线队的教练员为三线队员的训练“把关”。

此外,杨寅表示,为了更好地衔接全国青少年赛事体系,今年上海市还将推出一个新的青少年羽毛球项目的积分赛,帮助青少年以赛促练,提升上海市青少年羽毛球的整体水平。

另一边,普陀区的训练点则是设在同济大学第二附属中学初中部,

在这里未来的羽毛球女将们正在积极参与训练。训练点的负责教练方晨琦介绍,除了常规训练和体能测试外,对于三线队员来说,上海市青少年训练中心委派的专业体能教练带来的课程尤其珍贵。“对我们三线队伍来说,很少能有专门的专业体能教练来帮助训练,这些课程对青少年的帮助也很大。”

此外,同样是为了给参与训练的小营员们“铺路”,方晨琦在这次训练营的课程中,特意将体能训练和体能测试的内容和明年即将参与的二线测试赛、全国的体能测试内容相结合,“相当于我们重点围绕明年他们将面对的测试内容进行精准地训练。”

通过提前布局和精准训练,这次羽毛球项目的周末训练营取得了不错的成效,希望在伯乐们的共同努力下,会有更多优秀的羽毛球后备人才涌现。

练管理中心组织周末训练营最大的优势在于集合了上海市范围内的精英青少年击剑运动员,给了他们一个交流切磋的平台。“上海市每年都会有不少比赛,但大部分的赛事还是淘汰制,很多队员之间可能一直没有碰到过,平常在不同的区队里,也没有很好的交流机会。”所以,在这次的杨浦区训练点,万惠萍将最后几节课安排为训练营的营内交流赛,让这些来自各区的精英都有充分交流学习的机会。

位于浦东的花剑训练点大多数都是小年龄段的运动员,除了来参加训练的营员外,训练点外还有不少前来接送孩子的家长在等待。“对于我们青少年运动员来说,其实抓住寒暑假、周末的时间训练能很好地提升效率。”作为虹口区花剑一线队的教练,叶冲也参与到了这次的周末训练营中。在他看来,目前练习击剑的青少年越来越多,但学、训的平衡问题同样明显,这次周末营的举办则是很好地利用了周末的课余时间,切实地帮助青少年运动员打好基础。

身为花剑一线队教练,叶冲希望未来这样的周末营能更多举办,为一线队输送更多优质的人才。

击剑

搭建以赛促练平台
精英苗子交流共成长

近年来,击剑运动在上海得到了广泛的普及和推广。随着市民对体育运动的热情不断高涨,越来越多的青少年和成年人开始接触并参与到击剑这项运动中。作为市场化较为成熟的体育项目,这几年上海市青少年击剑运动员的注册人数也屡创新高。针对这种情况,2024年上海市优秀青少年运动员周末训练营击剑项目就开设了三个训练点,其中花剑剑种占其中两个,一个训练点为杨浦区,另一个训练点为浦东新区。

11月3日,奥运健儿吴斌还来到了位于杨浦区的马良行俱乐部训练点,在小运动员们的现场训练中讲解了如何在赛场上洞察对手的弱点,实施精准的攻击和防守策略。马良行俱乐部教练员万惠萍介绍,邀请吴斌前来是希望通过榜样的力量鼓励青少年,点燃小剑客们对击剑的热情。

在万惠萍看来,上海市青少年训



奥运健儿吴斌给小运动员们讲解如何在赛场上洞察对手的弱点
本版图片 李一平 摄

上海市学生运动会
曲棍球比赛落幕

11月9日-16日,2024年上海市学生运动会(中小学组)曲棍球比赛在闵行区体育场举行。吸引了来自浦东新区、青浦、松江、黄浦、普陀、奉贤、金山、闵行等八个区的18支曲棍球队的261名运动员参加。

比赛设A组、B组、C组,自开赛以来,吸引了众多观众和媒体的关注,来自各区的曲棍球好手展现出了高超的球技和顽强的拼搏精神,运动员在绿茵场上挥洒汗水,为了荣誉和梦想奋力拼搏。

考虑到天气原因,主办方为运动员提供了姜茶,保证运动员有健康的身体参加比赛。同时为运动员们创造了一个公平、公正、安全、愉快的比赛环境,让运动员能够全身心地投入到比赛中去。

经过三天紧张、激烈地角逐,代表闵行区的闵行第三中学队以全胜战绩荣获A组冠军,成就了学生运动会曲棍球A组比赛两连冠,青浦区、浦东新区,名列第二、三名。B组两支老牌劲旅青浦区队与浦东新区队争夺异常激烈,水平相当接近,攻防两端势均力敌,终场双方0比0战成平局,通过11米挑战,青浦区队1比0险胜。C组第一次组队参加比赛的新军奉贤区队在排位赛中与普陀区队打得难解难分,最后通过11米挑战3比1力克普陀区队跻身六强。闵行区队以全胜战绩荣获B组冠军,金山区队屈居亚军,青浦区队名列第三名。有八支队伍参加的C组比赛,金山区队3比0战胜青浦区队摘取C组冠军。青浦区队、浦东新区队分获第二、三名。第一次组队参加市比赛的黄浦区队、奉贤区队分列第五、六名。

·李一平·

推动体育融合发展
500余组家庭
在上海宝山欢乐开跑

11月24日上午,上海市第四届市民运动会暨“邮储银行杯”第五届上海市开发区运动会宝山区第五届运动会2024家庭马拉松宝山滨江站顺利开赛。

此次赛事不仅是宝山第五届运动会的重要活动,也是上海市开发区运动会闭幕活动,获邮储银行上海分行冠名赞助。据介绍,“邮储银行杯”开发区运动会贯彻市民运动会主题,举办多场赛事,吸引众多开发区、企联与商会参与,参赛企业近600家,人员达6000人次。

本次家庭马拉松以“欢乐从这里启航”为口号,选手在三江交汇处感受独特景观,主办方借此展示运动风采,传递家庭运动理念。活动现场除了家庭马拉松比赛,还有月满锣鼓、小轮车等丰富的展示与体验活动,区体育局设置的“宝山体育工作巡展”也让人们深入了解宝山体育成果。

据悉,宝山区第五届运动会与上海市第四届市民运动会叠加,联袂呈现了“市民身边的奥运会、家门口的体育盛会”。今年以来,已承办29场市级赛事,同步开展近百场区级赛事,各街镇、委办局、村居、企业等开展近千场赛事,吸引近37万余人次踊跃参赛。充分体现了全民健身的多元与活力,积极探索“体育+数字”,为科创城市建设助力。

·李一平·