



“青训摇篮”启新章！ ——普陀少体校举行65周年校庆暨揭牌仪式

12月27日，上海市普陀区青少年体育运动学校建校65周年校庆暨揭牌仪式在位于大渡河路的普陀少体校新校区举行。普陀区委副书记、区长肖文高，上海市体育局副局长宋慧，普陀区人民政府副区长王珏，上海市体育局二级巡视员、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以及普陀区体育局、普陀区教育局、长风新村街道相关领导出席校庆仪式。

忆往昔峥嵘 携手共书荣耀

1958年，市体委、市教育局在普陀区陕北中学(今晋元中学)试办青少年业余体校。1959年，上海市普陀区青少年体育运动学校正式建立，自此承担起区内青少年体育事业发展以及青少年体育人才培育的功能。65年栉风沐雨，普陀少体校培养了刘翔、史美萍、陈金初、顾雪宋、任琦、陈晓冬、邵奕俊、陈海云、李国君等一大批竞技体育人才，为我国的体育事业做出了杰出贡献。

校庆仪式上，曾获得2016年里约奥运会射箭男子团体第四名的射箭运动员顾雪宋携妻子(体操奥运冠军)邓琳琳作为代表向母校献上贺词。“65年的历史，是无数师生共同努力、不懈奋斗的历史。每一位教练员都用他们的智慧和汗水，为体校的发展贡献了自己的力量。”顾雪宋表示，是启蒙教练刘日东以及

普陀区优秀的教练团队，让他打好了专业基础，最终通过竞技体育改变了命运。

作为顾雪宋的启蒙教练，刘日东荣获“2024年上海市青少年体育精英系列赛最佳教练员”以及“2024年普陀区优秀教练员”称号。以少体校射箭教练刘日东、排球教练李萃芸、武术教练王梓、击剑教练徐琳、羽毛球教练祁梦家等为代表的优秀教练员正不断深耕普陀的青训事业。

此外，顾宝刚、冯焕义、李爱花、贺新莉四位“老法师”作为普陀少体校退休教练代表，于校庆仪式上获颁特别贡献奖牌。“在普陀少体校的这片热土上，正是一代又一代教练员默默奉献、甘为人梯，用汗水和智慧浇灌出了一朵朵体育之花。”普陀少体校现任校长陈秋龙表示。

以人为本、以德为先、以体益智、以体强身。65年来，在历任校长的掌舵把航下，普陀少体校源源不断地培养和输送着竞技体育后备人才。张长庚、杨建新、谭钧、王建华、刘亦武、刘丽娜、徐丽勤等历任校领导代表来到校庆仪式现场，共庆这一值得纪念的时刻。“少体校经历了从小变大、从弱变强的过程，从原来七八个项目发展到现在20多个项目，我们上下一条心，瞄准一个目标，为国家培养尽可能多的青少年体育人才。”原普陀少体校校长杨建新表示。

荣耀新起点 六十五载再出发

普陀的竞技体育发展至今，已经在夏奥、冬奥的多个项目中取得了耀眼成绩。以普陀少体校为基石，普陀摸索并打造出了一套体教融合“普陀模式”下的青少年体育后备人才培养体系。

近年来，在普陀区体育局、教育局的联合推动下，“人人上冰”计划火热开展，“冰上人口”增势可喜。作为综合性体育后备人才培养单位、国家高水平体育后备人才基地的普陀少体校，承载起培养更多冰雪项目竞技人才的责任。校庆现场，普陀少体校“上海市普陀区青少年体育运动学校”以及“上海市普陀区青少年冰雪项目中心”这两张“新名片”同步揭牌，前者代表着少体校乔迁新校区的新生，后者则寓意着少体校在新时代下更多全新的职能。

新的奥运周期中，普陀少体校将肩负新的使命与责任担当，继续为普陀区在奥运会、全运会等各项大赛中的人才输送贡献力量。“普陀少体校作为我区竞技体育后备人才培养的主阵地，是孕育竞技体育未来之星的摇篮。”上海市普陀区体育局局长顾薇玲表示，“在市体育局、市教委、区委和区政府的关心支持下，在区体育和教育部门的共同努力下，普陀少体校定能承前启后，继往开来，在新周期迸发新的活力，实现新的跨越，开创更辉煌的明天。”



普陀区委副书记、区长肖文高以及上海市体育局副局长宋慧共同为普陀少体校揭牌两张“新名片”



65年来，普陀少体校培养了刘翔、史美萍、陈金初、顾雪宋、任琦、陈晓冬、邵奕俊、陈海云、李国君等一大批竞技体育人才

体能训练助提高 武术项目周末训练营举行



本报记者 李一平 摄

本报记者 李一平

武术被称为国术，是青奥会正式比赛项目，也是亚运会、全运会等大型国际国内赛事的正式比赛项目。随着武术的不断发展，越来越多相关国际赛事举办，如亚洲武术锦标赛、世界武术锦标赛等。在本次的2024年上海市优秀青少年运动员周末训练营中，武术项目设置在崇明区，共有近20名优秀运动员参与本次训练营。

有所不同的是，这次武术项目的优秀青少年运动员周末训练营大多是来自各区的二线队员，也有少量来自一线队的队员。

和其他的周末训练营一样，武术项目

也得到了上海市青少年训练管理中心委派的体科所的体能训练课程，在本次负责周末训练营的上海市武术二线队教练王鹏程看来，武术项目对于体能的要求更高，有良好的体能训练能支持队员更好更高质量地完成成套动作。

武术运动中的有氧运动，如跑步、跳跃等，有助于提高心肺功能。这些运动能够增强心脏和肺部的耐力，提高身体的抗疲劳能力，从而帮助运动员在比赛中保持稳定的体能水平。其中，特别是核心力量的训练尤为重要，这次的体能课程中，体科所的专家着重为武术项目的学员打造了核心力量的训练方法。“因为我们武术里面有很多腾空动作，在空中的姿态控制和动

作更加要求核心力量的训练。”在学员接受训练的同时，王鹏程也在一边同样练了起来，“这是我们很缺乏的一块训练内容，后续我会自己继续学习，补足队伍的体能短板。”

作为二线队的教练，王鹏程日常很重要的一方面工作就是选材。由于武术项目采用打分制，动作的标准与否会直接决定取得的成绩，“所以我们会积极和三线教练员沟通，规范化三线队员的动作标准，让他们少走弯路。”近来，王鹏程对于青少年体育后备人才的选材也有了不小心得。“以前我们武术项目很多青少年是先学长拳，长拳练不好了再转南拳，其实南拳对于力度、难度的要求更高。”在王鹏程看来，武术项目也有跨项选材的潜力，例如刚刚进二线队的一名运动员王逸轩，此前学习长拳就拿过不少冠军，在一次机会中被王鹏程发掘改练南拳，最终取得了更加出色的成绩。

实施上，除了周末训练营外，每年武术队都会组织寒暑假夏令营，或者让教练下沉到基层，趁周末时间到各区走训。王鹏程坦言，人才选拔渠道虽然不少，但要做好梯队建设，其中还有诸多工作。对最熟悉的队伍组建，他介绍说：“从长拳、刀棍、枪剑到太极、南拳，每个项目、每个年龄段都要把控好，不能过多，也不能太少，得通盘考虑、合理匹配。”

普及规模不断扩大 霹雳舞周末训练营举行

本报记者 李一平

随着霹雳舞被正式纳入奥运会比赛项目，这一源自街头的艺术形式在全球范围内迅速获得了更多的关注和认可。在上海市，青少年霹雳舞的发展也迎来了新的机遇和挑战。在本次的2024年上海市优秀青少年运动员周末训练营中，霹雳舞项目放在了卢湾体育中心进行。

本次霹雳舞项目的周末训练营面向的主要是三线运动员，由于上海市各区的霹雳舞项目大多采用社会办训的模式，所以本次的学员大多来自各家社会办训的俱乐部。

据上海市体育舞蹈运动协会副秘书长孙喆介绍，目前上海的青少年霹雳舞普及在逐年向好。近年来，上海市青少年霹雳舞锦标赛等赛事的规模和影响力不断增大。例如，2024年上海市青少年霹雳舞锦标赛吸引了来自全市15个区代表队的247名青少年霹雳舞爱好者参赛。

自从霹雳舞项目“入奥”后，上海市

逐步开展各区霹雳舞队伍的建设，项目也被越来越多的家长知道和认可。“上海市青少年霹雳舞锦标赛已经举办两届，接下来霹雳舞也有机会成为上海市市运会的正式比赛项目。在备战2025年粤港澳全运会的背景下，霹雳舞项目在上海得到了高度的重视。”

随着项目普及、赛事全面铺开的情况下，上海市的青少年霹雳舞水平也在逐步提高，在孙喆看来，这次参加周末训练营的学员都“实力不俗”，通过有效的课程设计和一线队主教练来帮助查漏补缺，相信他们会得到更大的提升。

除了学员参加训练营外，上海市体育舞蹈运动协会也针对各区的三线教练员提供了提高的平台，“在训练营举办的同时，我们也组织教练员的交流活动，帮助他们提高训练认知，帮助他们了解体能训练。

同时，上海市体育舞蹈运动协会也在积极推动霹雳舞项目的裁判员、教练员队伍建设，帮助上海青少年霹雳舞全面发展。



本报记者 李一平 摄