

体育精神与校园文化相融合

在校园里培养高尔夫小将

本版撰稿 本报记者 李一平

在上海民办永昌学校,这里人人会打高尔夫,甚至还走出了职业高尔夫运动员,为何一所学校的体育氛围如此浓厚? 其中的故事还要从最近刚刚获评2024-2026年“上海市竞技体育后备人才社会培养精英基地”的上海黄浦区华瑜青少年体育俱乐部说起。十多年的时间里,这家青少年体育俱乐部与学校的体育特色共同成长。

上海市民办永昌学校与高尔夫项目的缘分要追溯到2008年,当时学校秉承着“健康、高雅、诚信、感恩”的教育理念,发现了高尔夫这个与学校理念非常契合的运动项目,于是便将其设立为学校的特色体育项目。2013年,学校正式引入了上海黄浦区华瑜青少年体育俱乐部,这是一家专门针对基础教育阶段青少年学生提供特色体育类培训的专业体育俱乐部。

作为一门必修课,永昌小学一年级到五年级人人都要学打高尔夫,每周至少1.5小时;中学部每学期在金山校区素质教育期间,也会安排每周三次高尔夫课程。上海民办永昌学校高尔夫的学生普及人数达到了千人左右的规模,为后续培养、输送青少年体育后备人才打下了坚实的基础。

通过十多年的探索,俱乐部已发展出一套配合并融入学校文化课程体系的文化和素质教育相结合的经验,为上海培养了众多优秀高尔夫后备运动员。在学校普及课程的基础上,华瑜俱乐部采取分级分类的培养模式,从一年级入学接受普及课程,到三、四年级时会采取建立校队的方式,选择其中具有运动天赋的苗子进行精英培养,形成校园普及、校队提高、精英队伍重点培养的金字塔人才培养体系。

在这个培养体系下,俱乐部运动员多次在各级赛事中取得优异成绩。例如,获得2022年华贵赖师傅杯保利文旅全国高尔夫球锦标赛团体第一、上海市第十七届运动会高尔夫球比赛暨“永昌杯”2022年上海市青少年高尔夫球锦标赛个人赛3金2铜及男女团体双料冠军、2024年上海市青少年高尔夫球锦标赛团体2金1银及个人1金1银1铜等,并曾在上海市运动会上夺得青少年高尔夫项目全部七块金牌中的五块。

俱乐部所培养的重点运动员方羽涵曾在全国和市的青少年高尔夫锦标赛上夺得多块金牌,目前已经被授予运动健将称号,正在征战职业赛场。此外,俱乐部还是上海市市级青少年体育俱乐部、3A级俱乐部,以及国家青少年高尔夫球运动技能等级测试认证机构、上海市高尔夫球协会俱乐部副主任委员单位。

未来,俱乐部致力于将高尔夫运动的精髓融入教育的每一个角落,打造一个全面而独特的高尔夫文化教育体系,为上海乃至全国的青少年体育输送更多品学兼优的运动员。



从热爱到责任 俱乐部培养更多攀岩人才

从一个攀岩爱好者到成为青少年攀岩行业的从业者,上海红岩体育发展有限公司创始人汤海真正做到了将爱好转化为事业。不久前,上海市体育局发布了2024-2026年“上海市竞技体育后备人才社会培养精英基地”名单,汤海的俱乐部成功获评其中的“精英基地”,在他看来,这份荣誉是一份对于他多年从事青少年攀岩工作的认可,也是督促他继续培养更多青少年体育后备人才的一种动力。

2003年,汤海来到上海,起初他最早接触的其实是攀岩运动,而是户外登山。“后来登山玩得比较深入了,就想要挑战去登雪山,就这么开始接触了攀岩、攀冰这些运动。”于是在2005年时,汤海正式开始将攀岩作为自己的兴趣爱好之一。“当时上海攀岩馆还比较少,我也算是很早一批的攀岩爱好者了。”

汤海回忆,当时工作地点在徐汇的八万人体育场附近,下班后便经常去附近的一家攀岩馆,一眨眼已经是20年前的事情了。

2016年,国际奥委会第129次全

会在巴西里约热内卢举行,正式宣布竞技攀岩成为2020年东京奥运会的正式比赛项目。随着这个消息的发布,攀岩突然从一项相当小众的体育运动开始破圈,越来越多的人开始接触、了解这项运动。当时,已经接触攀岩运动十多年的汤海也做出了自己的一个重要决定:开办一家青少年攀岩的培训机构,让更多的青少年有机会接触、学习这项运动。

2017年1月,上海红岩体育发展有限公司(上海红攀体验中心)正式于闵行区江月路的浦江城市生活广场开业。汤海的这家场馆拥有15米高国际标速度岩壁、15米高难度岩壁及4米高多难度攀岩岩壁,总攀爬岩壁面积约为350平方米。

为何将自己的场馆和俱乐部取名为“红攀”? 汤海介绍,这个名字其实本身来源于攀岩,也寄托着他对于青少年学习攀岩的一些期望。在难度攀岩中,“红点攀登”指的是运动员可以对路线进行反复的观察和试攀,只要最终达到终点即可。“对我来说,攀岩最让人着迷的一点就是,即使你没

办法一次性完成一条线路,你也可以通过训练,一点点尝试这条线路,每次攀登都可能取得一点点的进步,直到你真正战胜它。”

2017年至今,红岩体育专注于发展上海市青少年竞技攀岩运动,参加上海市级攀岩比赛及全国攀岩比赛共取得48金43银34铜及第4-第8名若干的优异成绩。俱乐部培养的运动员缪沁轩入选了国家队备战2028洛杉矶奥运会的“尖子计划”。2022年上海市体育局授予红岩体育2022-2023年度“上海市竞技体育后备人才社会培养精英基地”,2023年荣获上海市第十七届运动会闵行区代表团突出贡献奖,近期首次获评“上海市竞技体育后备人才社会培养精英基地”。

目前,红岩体育通过和闵行区周边多所学校开展“送教入校”的方式,打造普及+提高同步进行的模式,未来还将继续立足科学训练,培养专业,以赛代训,以赛促训,进一步完善青少年人才培养模式,争取为上海市输送更多的攀岩竞技人才,在全国及更大的舞台上争金夺银,勇攀高峰。



冬练三九 羽毛球训练营 促一二三线贯通

夏练三伏、冬练三九。对青少年运动员来说,寒暑假有着充足的时间磨砺技艺,是竞技水平提升的绝佳时机。近日,上海市青少年训练管理中心牵头开办的上海市优秀运动员寒假训练营正在进行中,青少年运动员们挥洒汗水,逐梦运动场。

在位于浦东的博宽体育羽毛球馆中,彼时羽毛球项目的上海市优秀运动员寒假训练营正在如火如荼地进行中,本次训练营从1月18日持续到1月25日,20名营员将在八天的时间内集中接受训练营教练的指导,通过技战术课程、体能课程和实战课程提高自己的羽毛球竞技水平。参与训练营的队员为2013、2014、2015年出生的各区青少年羽毛球运动员,按要求都在2024年的上海市青少年羽毛球锦标赛取得过较好的成绩。

“作为促进青少年一、二、三线贯通的有力举措之一,我们基本上每年都会组织寒假训练营。”上海市体育运动学校羽毛球二线队教练杨毅伟介绍,前两年训练的地点选在了上海市体育运动学校,而今年则是改到了前不久刚刚获评2024-2026年“上海市竞技体育后备人才社会培养精英基地”的博宽体育。作为社会俱乐部,博宽体育的场地硬件条件较为优越,24片高质量的场地能为参与集训的队员提供充足的训练场地,此外那里还配有住宿和伙食供应,让队员能全身心投入训练。

除了日常的训练外,这次的训练营不仅邀请了专业的体能训练教练,还有一线队教练前来现场指导选拔,通过三线队员参与,二线教练主抓,一线教练定期指导选拔,训练营切实起到了推动一、二、三线贯通的效果。