

上海青训开启专项体能培训

赋能“三大球”振兴发展

4月14日-17日,2025年上海市青训教练员科学训练系列培训之上海市篮球、排球青训教练员专项体能培训班在上海市体育运动学校举行,153名篮球、排球项目青训教练齐聚一堂,共同开启为期四天的科学训练研修之旅。上海市青少年训练管理中心党支部书记蒋丞稷出席开班仪式并作动员讲话。

专题撰稿 本报记者 丁荣(除署名外)

聚焦理论与实操结合 课程设计更“接地气”

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)、上海市体育运动学校的大力支持。根据总局关于青少年运动训练复合型保障团队建设和青少年训练打好基础要求,结合上海青少年体育后备人才培养现状,未来几年市青训中心将面向所有开展的奥运项目,围绕加强青训专职体能教练及专项教练员基础体能专业知识开展系统培训,通过培训不断提高青少年基础体能的科学训练水平。

在力争做到项目全覆盖的同时,中心考虑到各项目体能需求和训练重点的显著差异,培训将分项目、分项目群、分批次进行。去年,田径、游泳、水上及自行车培训是第一批,今年从“振兴三大球”及资源配置考虑,在篮球、排球项目率先启动年度专项体能培训。

2025年是“十四五”规划收官之年和上海基本建成全球著名体育城市之年,上海市青少年体育工作中,加强竞技体育后备人才培养是一大重点任务。上海要打造后备人才培养“上海

模式”升级版,就势必要进一步加快传统体校改革发展,深化学校体育培养体系建设,强化社会办训基地规范管理。同时,构建“三大球”发展新生态,挖掘各区“三大球”办训资源,积极探索多元合作共育模式,扩展项目布局,加强优秀后备苗子培养也是今年上海市体育工作会议明确的重点。在今年的各项工作部署中,提升科学训练能级成为了新的名词,要求狠抓项目中心教研组工作,推进一、二、三线训练体系贯通,加强复合型团队建设,着力抓好教练员队伍。

基于以上背景,为了让培训课程设置得更“接地气”,上个月市青训中心与市体科所共同组织部分篮球、排球教练员代表进行了研讨,以需求为导向,在这次培训班安排了项目体能身训、选材、心理、运动损伤与预防等课程,邀请了上海体育科学研究所(市反兴奋剂中心)、上海体育大学体能行业的专家针对篮球、排球项目的运动准备、协调、力量、爆发力、稳定、速度、协调性、灵活性等内容授课,充分体现理论与实操相结合。



上海市篮球、排球青训教练员专项体能培训班开展系统培训

顶尖专家传经送宝 学员表示受益良多

培训现场,国际专家带来的创新训练法引发热烈反响。来自上海体育科学研究所的科研专家 Sasho 现场演示的“动态激活+再生恢复”训练组合让教练们直呼“解渴”。上海体科所选材育才研究中心主任尹晓峰强调:“我们特别注重将运动生物力学原理转化为可落地的训练方案,帮助教练构建从理论认知到实践操作的完整闭环。”

基层教练的实践反馈印证了培训实效。“核心力量拆解式训练法破解了长期困扰我们的课时分配难题。”黄浦区卢湾少体校女篮教研组组长刘娇娜表示,专家展示的模块化训练方案充分

考虑基层场地、器材等现实条件,特别是趣味性训练设计对青少年运动员极具吸引力。多位参训教练反映,课程中关于运动损伤预防的处置流程、青少年代谢训练窗口期等知识点,对日常训练具有直接指导价值。

在代谢训练专题中,运动生理学专家带来的“青训能量监控手环”引发关注。该设备可实时监测运动员的心率变异性(HRV)、血氧饱和度等指标,通过算法自动生成训练负荷评估报告。学员在实操后感慨:“过去判断训练强度全凭经验,现在数据告诉我们某些队员的间歇时间需要个性化调整,这对避免过度训练太有帮助了。”

于开展“乐享精彩赛事,寻味中华美食”的通知,以及宝山区第六届“五五购物节”特色活动的通知,宝山区体育局积极与赛场周边的智慧湾商圈进行赛事联动,共有12家商店达成合作。比赛期间,运动员、教练员可获得指定商户的用餐抵扣券或门票折扣券,为赛事增添了更多乐趣。

据市青少年训练管理中心训练部部长朱卫明介绍,目前上海的击剑项目青训已经形成了传统体校、体育传统特色学校和社会力量共同参与的“三驾马车”模式。今年上海青少年击剑运动员注册人数达到了3230人,位列全市第四名,仅次于篮球、游泳和田径项目。在新一轮上海市竞技体育后备人才社会培养基地中,击剑项目的社会培养基地就有三家,分别是尚剑体育、马良行青少年体育俱乐部和砺锋国际击剑俱乐部,这些社会力量办训单位已成为本市青少年击剑人才培养的重要阵地。



举办以来便广受好评,许多国际学校甚至将“惠立杯”的积分和排名作为展现学校形象的重要载体。另外,赛事的参与人数也从第一届的100多人增加到了本届的近300人。

十年“上俱赛” 焕“新”再出发

本报记者 李一平

近日,2025年上海市青少年体育俱乐部联赛20个比赛项目的承办单位已全部落定,标志着这项面向广大青少年的年度综合性体育赛事即将再次拉开序幕。

上海市青少年体育俱乐部联赛创办于2016年,至今已至第十届,联赛始终以“爱体育,齐参与,共育人才”为目标,累计吸引全市16个区超过300家机构十余万名青少年运动员的参与,为广大社会办训机构搭建了展示平台十年里,赛事会标、主题、口号相继诞生,文化底蕴日益彰显;办赛机构、参赛队伍、运动员数量及比赛场次逐年增加,赛事规模稳步提升;新兴运动不断引入,项目设置持续优化;参赛队伍从本市逐渐辐射到长三角地区,促进文体商旅展资源共享与竞技交流,赛事影响力不断扩大。

2025年上海市青少年体育俱乐部联赛共设20个比赛项目,在保留篮球、排球、田径、乒乓球、羽毛球、网球、击剑、射箭、体操、棒球、攀岩、滑板、武术套路、拳击、跆拳道等15个项目的基础上,新增游泳、射击、马术、陆上赛艇、陆地冰壶等五个本市重点推进项目,同时将加强与各市级单项体育协会合作,强化与赛事举办地体育部门的联动协作,进一步细化各奖项评选办法,调动各方积极性,为申城青少年打造一场热血与荣耀交织的青春盛宴。

5月24日-25日,上海市青少年体育俱乐部联赛陆地冰壶比赛将在徐家汇体育公园率先开赛,并代表2025年“上俱赛”亮相第五届长三角体育节,这不仅是对上海市青少年体育俱乐部联赛发展成果的展示,更是通过体育赛事平台促进区域协同、推动冰雪运动南展、提升青少年综合素养的重要实践。

为庆祝十周年,强化赛事新定位,彰显发展新阶段,组委会重磅发布赛事吉祥物——“跃跃”与“燃燃”。两个吉祥物中,男孩名“跃跃”,以幼年亚洲狮为原型,强调圆润可爱的拟人化设计。女孩名“燃燃”,以上海市市花白玉兰为原型,呼应上海地域关联,两者身穿的运动服装胸口印“21”号,意指上海区号,后背印有沪语“依好”字样,增添趣味互动性,体现海派元素,后续还将陆续呈现20个比赛项目不同的运动造型。

市青少年击剑冠军赛进园区联商圈 创新模式育人才展新篇



普陀队夺得D组女佩团体冠军

根剑道,佩剑赛场配置了11根赛道,三个区域的八部电梯全部投入使用。同时,赛场还开放了40台空调和制冷

机,为青少年做好防暑降温工作,全方位保障参赛选手的比赛体验。为响应国家体育总局、商务部关

前三名都有奖杯,设学校积分 让击剑在校园扎根

在有限时间内将训练效率最大化》的主题分享,为广大参赛选手提供了宝贵的参考和启示。

据赛事发起人、上海聚励体育发展有限公司创始人乔良介绍,上海国际学校击剑邀请赛自2020年创办以来,已成功举办四届,旨在为国际学校

的击剑学子搭建一个展示自我、交流技艺的竞赛舞台,同时推动击剑项目在国际学校的普及。比赛前三名均可获得奖牌及奖杯,参赛学生所在学校设积分。主办方还邀请了专业摄影机构为每一位参赛者与家长拍摄照片,记录下这一难忘的时刻。这项赛事自

4月19日至20日,2025年上海市青少年体育精英系列赛击剑比赛第二站暨上海市青少年击剑冠军赛在顾众湾宝韦体育赛事中心盛大举行。来自全市的1800余名选手、近2500人次参赛,参赛人数再创新高,彰显了上海青少年击剑运动的蓬勃发展态势。

本次比赛由上海市体育局主办,宝山区体育局、市竞技体育训练管理中心自行车击剑运动中心、宝山少体校、尚剑体育承办,宝山区击剑协会协办。比赛场地顾众湾宝韦体育赛事中心作为今年1月15日对外开张的体育赛事综合体,通过废旧厂房改建,占地面积达8000平方米,是本次比赛的一大亮点。场馆内不仅日常开设击剑、羽毛球、板球、体适能、乒乓项目培训,更以击剑为主体,灵活调整场地使用,能够承接全国B级赛事。

依托这一新场地,今年的市青少年击剑冠军赛首次实现了三个剑种男子、女子运动员同场参赛。花剑赛场配置了18根剑道,重剑赛场配置了21

4月20日,2025年上海市少儿体育联赛“惠立杯”上海国际学校击剑邀请赛在上海浦东新区民办惠立学校拉开帷幕,近300名击剑选手参赛。

本次比赛由上海市青少年体育协会指导,项目涵盖花剑、佩剑、重剑三大类别,并依据选手年龄细分为五个组别。比赛特设分享交流环节,刚在2025年世界青少年击剑锦标赛花剑项目比赛中获得男子花剑团体铜牌的普陀砺锋国际击剑俱乐部运动员吕惟乔走进赛场,开展了《学生运动员如何