横向构建各区交流平台

2025周末训练营多个项目在崇明举行

本版图文 本报记者 李一平

近日，2025年下半年度上海市优秀青少年运动员周末训练营自行车项目、皮划艇项目、足球项目在崇明区进行，其中，自行车项目共有来自浦东、奉贤、崇明的18名运动员参加，皮划艇项目有徐汇、静安、崇明的24名运动员参加，足球项目则有杨浦、浦东、崇明的60名运动员参与。

2025年下半年度上海市优秀青少年运动员周末训练营除了依托上海市体育运动学校、上海市第二体育运动学校等二线单位开办训练营以外，还进一步下沉到区，在宝山、松江、奉贤、青浦、嘉定、崇明、金山等区，选择各区的重点优势项目开办训练营，让各区之间形成横向交流，搭建上海市高水平优秀运动员的沟通桥梁，以进一步促进上海市优秀青少年运动员成材。

其中，崇明区承办项目为自行车、皮划艇和足球项目。在办营过程中，崇明区体育局着力做好后勤保障工作，为每次训练做好室外和室内两套方案，确保训练的顺利进行，让前来参加周末训练营的各区运动员在自然生态风光中一边提升体育技能，一边放松身心。

皮划艇项目是崇明区的拳头优势项目，在2022年上海市第十七届运动会中，崇明区在皮划艇项目的比赛中就斩获了36金19银22铜，位列全市参赛队金牌、奖牌数第一。本次周末营是由崇明区区办皮艇二线队教练詹文立和区办划艇二线队教练黄飞负责带训工作，“我们希望通过这次周末营，提高大家的技术水平，也传递给他们我们崇明体育人的运动精神和体育文化。”

自行车项目周末训练营崇明方面则是特地沟通了光明田园作为封闭式场地进行训练，让市区的运动员感受更好的训练条件，结合身体训练，让周末训练营发挥最大的训练价值。

作为全国校园足球试点区，崇明区的青少年足球发展在近年来也可圈可点。目前，崇明区现有足球教练员50名，其中亚足联C级4名，中国足协D级46名，区内每所全国校园足球特色学校至少有一名D级足球教练员。区内24所学校被列为全国校园足球特色学校、三所幼儿园被命名全国足球特色试点幼儿园。另外，构建了本区青少年校园足球竞赛体系，每年举办小学、初中、高中校园足球联盟赛。

近五年，崇明区共输送11名球员，其中上海崇明根宝足球基地招收四名，上海海港足球俱乐部招收七名，八名高中运动员通过单招进入高校深造，市级赛取得四个冠军一个亚军。

通过周末训练营，崇明区希望在足球方面向更多区学习交流，共同促进人才培养。

周末训练营赛艇项目举行

帮助青少年真正“掌控”船艇

近日，2025年下半年度上海市优秀青少年运动员周末训练营赛艇项目在青浦举行中，本次周末营共有35名青少年运动员报名参加。

“和其他项目不同的是，我们小年龄段的运动员是不进行下水专项训练的，启蒙阶段更多的是身体素质和陆上的训练内容。”负责本次训练营的是奥运冠军张灵的启蒙教练、青浦区赛艇区办二线队教练简广风，她曾先后培养出张灵、张书贤等20余名国家级运动健将，为水乡青浦送上了首枚奥运金牌。

由于赛艇的艇上训练具有一定的危险性，所以青少年参与下水训练时必须有扎实的基本功，这也是本次周末训练营的重点内容之一——加强他们的基础身体素质，在此基础上再提高他们的艇上技术动作。“因为上艇以后的划桨动作一旦出现失误，船桨在水中会造成很大的反作用力，甚至是拍到运动员的身上，所以我们对运动员的训练安全是很重视的。”

简广风介绍，一般要等青少年到五年级左右，具备一定的力量基础再进行下水训练。同时，作为奥运冠军，她分享了自己认为在赛艇运动训练中最重要的特质——比起纯粹肌肉力量好的运动员，她更在意运动员的肌肉协调能力。由于赛艇运动在相对不稳定的船艇上进行，身体的协调性和控制力决定了运动员是否能更大程度地发挥自己的肌肉力量，同时赛艇除了单人艇外都非常考验团队的配合。“只有掌控了船的运动员才是好的运动员。”

杨浦阳光体育大联赛中小学田径比赛收官

千余名学子尽展青春风采

11月1日至2日，杨浦区学生阳光体育大联赛中小学田径比赛在杨浦体育场成功举办。本届赛事汇聚全区55所小学、41所初中和15所高中，共计1200余名运动员参赛，规模再创新高。近年来，杨浦区阳光体育大联赛影响力不断提升，参赛人数逐年递增，已成为区域青少年体育竞赛的重要平台。

小学组的赛场上热情四射，径赛起点处，小运动员们眼神专注，发令枪响后如离弦之箭，在30米、60米赛道上全力冲刺；百米跑道中后程，虽显疲态，但孩子们咬牙坚持的身影令人动容。4×100米接力区更是焦点，小队员们交棒瞬间的默契与接力区外的呐喊助威声交织，将团队精神诠释得淋漓尽致。田赛区域同样精彩，而初高中组比赛竞技意味更为浓厚。跳高区，选手们助跑、起跳、过杆动作一气呵成，每一次成功跃杆都引来阵阵喝彩；跳远赛场的沙坑旁，运动员助跑加速，踏板起跳，在空中划出优美弧线；铅球圈内，沉甸甸的铅球被奋力推出，凝聚着力量与技巧。径赛比拼尤为激烈。短跑运动员在100米、200米项目中展现速度与爆发力；中长跑赛道上，800米、1000米乃至1500米的角逐，则是对耐力与意志的双重考验。

近年来，杨浦区体育局在少体校田径项目的招生方面积极布点，让少体校教练员走进校园，在选拔优秀青少年体育后备人才苗子的同时，也在校园中撒下了一把“种子”。“在我们教练员进校园选材的时候，教练员也和学校体育教师达成合作，为他们强化田径教学能力，”这也为后续校园田径项目的发展打下了基础。

赛事裁判长林文介绍，后续杨浦区还计划在每年的学生阳光体育大联赛的基础上，进一步扩大青少年参与田径运动的参与面。“例如，我们在考虑是否以后能把报名单位缩小到班级，举办校与校之间的联赛，将赛事活动做到常态化。”

静安区十佳教练员代表

分享青训工作感悟

在静安区青少年体育训练的沃土上，有一群辛勤耕耘的“园丁”。他们不仅是运动技能的传授者，更是孩子们成长路上的引路人。近日，在区体育局组织的青训教练员培训会上，三位“2024年度静安区十佳教练员”分享了他们在青训工作中的感悟。

八步心法 引路少年本垒跑

“潜力优于即战力”，这是棒球教练李超始终坚持的理念。他独创的“四维测评框架”，从身体素质、专项技术、心理素质和品格态度全面评估，拒绝“一眼定生死”的片面判断。 在他的训练课上，游戏化教学让棒球变得趣味横生。孩子们在“打罐子”“抢滩登陆”等游戏中，不知不觉从“要我练”转变为“我要练”。通过“三问自省卡”“情绪账本”等方式，培养球员自我反思与情绪管理能力。

在跑道上耕耘 在陪伴中成长

“田径不只是‘傻跑’。”邸晓芳教练打破传统田径的刻板印象，根据运动员的生理特点和学期安排，将全年训练划分为四个核心周期，每个周期目标明确、重点突出。她创新引入“障碍接力赛”“动作模仿秀”等游戏化教学，激发运动员参与热情；同时，借助视频学习平台与数据可视化反馈，提升技术训练的针对性与科学性。训练场上，她将“478呼吸法”、过程目标管理和个人最佳档案融入日常，系统培养运动员的抗压能力与冠军心态。通过设立“月度进步奖”、开展深度交流及设置“教练信箱”等方式，营造积极包容的训练氛围。

羽球竞技 团队至上

“独木不成林。”面对业余训练资源有限的现状，许韵教练积极探索并构建起由教练团队、家长团队和运动员团队共同组成的“三合一”训练体系。她的教练团队汇聚退役运动员、体院学生和有经验的家长等多方专业智慧，持续引入新的训练方法与理念。家长团队则是球队重要的后勤保障与精神支持力量。运动员团队通过“以大带小、以高带低”的互助训练机制，强化团队意识与集体荣誉感。许韵教练将自己比作串联珠子的橡皮筋，通过建立信任、持续沟通、心理关怀等方法，将团队有机组合，既保持团队的整体性，又让每个成员散发独特光彩。在这里，羽毛球不仅是竞技，更是培养协作精神和感恩之心的人生课堂。

培训会最后，陆前安副局长作总结发言。他充分肯定了三位教练的分享成果，并强调此类交流应形成常态。他指出，教练员必须主动打破项目壁垒，鼓励跨项借鉴，学习用不同的方式来提升训练手段。