

上海打造跳水青训体系建设

培养更多陈芋汐、掌敏洁

在第十五届全运会跳水赛场上，上海跳水队以2金1银的佳绩交出亮眼答卷，除陈芋汐、掌敏洁争金夺银外，一批青训小将首次站上全运舞台，成为申城跳水后备力量的生动注脚。上海正以“一、二、三线贯通”的模式，构建符合项目规律与城市特色的跳水青训体系，为跳水竞技体育人才储备注入新动能。

专题撰稿 本报记者 丁荣

围绕跳水项目制胜规律 创新打造跳水青训队

2022年，在上海市体育局和市竞体中心领导的关心支持下，上海跳水队开始在市竞体中心副主任、游泳中心主任盛茂武的召集下，中心班子围绕“怎么选、在哪练、谁来带、怎么练”上花心思、下功夫，着手上海跳水项目新周期青训梯队建设的探索。“我们用标准和流程来保障选拔的公平性，用符合跳水人才培养规律的训练内容和要求来促进好苗子打好基础 and 进一步提高，用整合上海方方面面的资源优势，来为上海跳水青训队和一线队做加法。”

2022年上海市第十七届运动会跳水比赛期间，在市竞体中心游泳中心班子决定下，一支由跳水功勋教练史惠国、奥运冠军吴敏霞等组成的专家组，全程观摩赛事并筛选潜力选手，这标志着上海跳水新周期的青训布局启动。2023年，随着上海跳水项目比赛规程的修改完善，形成一般体能和专项体能达标的二线测试赛、专项达标的冠军赛以及锦标赛的总决赛三站市级竞赛体系，加上全国少儿冠军赛、锦标赛，选拔体系不断丰富，数据支撑更为有力。针对训练场馆有限，一线教练有限的问题，市竞体中心游泳中心以抽调一线教练主导，二、三线个别教练协助的模式，在东方体育中心、冠深训练馆，以及参加总局项目中心组织的青训营开展寒、暑假短期集训，针对在系统训练后条件较好的运动员，进一步吸收进入一线系统集训。

在学习方面，与传统“三集中”模

式不同，上海跳水青训队创新采用“走训制”，通过灵活安排训练时间与学籍管理，兼顾运动员文化学习与专业训练，解决了家长的后顾之忧。中心联合区体育局与黄浦区、徐汇区等南片区运动员所在学校沟通，协商保障下午训练时间；北片区队员则通过与徐汇区光启小学合作，形成“训、学、管”一体化，小学毕业后直升上海市体育中学，打通升学通道。

2024年，因上海跳水一线队全力备战全运会，为了更好的地观察后备运动员在训练中表现、提升空间、心理状态、赛时调控等多方面因素，在游泳中心领导建议下，借调市体校教练应宏参与上海跳水青训工作，再加上上海跳水队教练吴敏霞、火亮，形成教练组，共同组织跳水项目青训营，配给资源、提供场地更为系统开展青少年训练。中心邀请专家史惠国对三位年轻教练的训练进行把关。此举进一步发挥了市体校的青训作用，调动了相关参与教练员的积极性。市竞体体育训练管理中心游泳运动中心分管跳水项目的董瑛书记表示：“吴敏霞、火亮主动回归项目，以专业技术岗位身份参与青训，为队伍注入了榜样力量。”

据上海跳水队领队谢羽炎介绍，在开展后备人才培养过程中，青训队重视数据收集，有计划开展身体素质及专项基础测试，组织骨龄和身体形态测试，做好阶段训、赛数据统计，更好观察运动员成长的同时，也为进一步选拔集训队员做好理论支撑。



一、二、三线贯通铸精品 跳水成材率提升显著

自上海跳水青训队成立三年来，市竞体中心游泳中心加强了与市体校以及区级体校合作，对2015年和2016年龄段优秀后备运动员开展监管培养，将市青训队和市体校、区级体校拧成一股绳，强化了上海跳水的“基层体校-青训队-一线队”的贯通体系。教练团队与各区体校紧密对接，实现技术共享与资源整合，为后备人才成长提供清晰路径。

上海跳水青训队教练应宏与吴敏霞、火亮定期研讨训练计划，结合冠军运动员的实战经验与科学训练方法，优化技术动作细节。奥运冠军、上海跳水队青训教练吴敏霞表示：“非常高兴能够由运动员转型教练员的我们来带这支青训队伍。应宏当教练员岗位时间长，会和他更多交流沟通对运动员训练计划、技术讨论，目标都希望孩

子不断进步。”她感谢家长对她工作的认可，并希望家长在孩子实现梦想的道路上支持孩子追梦。

黄浦区卢湾少体校跳水教练吴修忍表示，青训队成立对一、二、三线衔接贯通有很大帮助。这个周期，黄浦区卢湾少体校有四名队员进入上海跳水一线队，并参加了本届全运会。“新的青训模式进一步提升了我们的成材率，有这样的体系和衔接，我对于培养下一个世界冠军、奥运冠军充满信心。”

在杨浦区少体校跳水教练赵沁心看来，当许多青少年在区级体校练到三、四年级的时候，就会遇到如何平衡学习与训练等问题，家长会比较迷茫。有了上海跳水青训队后，不仅对青少年运动员是方向的指引，更能给家长更多信心。



经过为期三年的坚持，上海跳水青训队的模式取得了显著效果。2025年全国青少年跳水锦标赛中，上海跳水青训队获得了六个冠军、两个亚军、三个季军。本届全运会，共有六名青训队运动员经过选拔赛，赢得了代表上海参加全运会的机会。全运会赛场上，六名青训小将同场竞技，收获了宝贵的经验。上海跳水青训队主教练应宏信心十足，“下一个目标要把梯队建设得更好，向上海跳水一线队源源不断地输送后备人才，让更多青少年站上更高的领奖台。”

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排球、帆船项目在松江区开展，来自各区的运动员齐聚松江，通过搭建区级沟通平台，共同促进项目运动员交流提高。

其中，帆船项目训练营共有45名7-17岁三线青少年帆船运动员参与，历经16天完成系统性训练，为上海帆船青训储备后备力量。训练营紧扣“夯实基础、选拔苗子、培育精神”核心目标，组建由五名专业教练员构成的教学团队，聚焦起航规范、迎风航行技巧、绕标战术等关键项目开展专项训练，并通过模拟赛事教学以提升运动员实战能力。

在训练技战术的同时，本次周末训练营期间同步开展教练员教研活动，针对青少年帆船训练中的难点问题展开深度研讨，助力青训质量提升。

本次训练营的核心亮点在于实现“技能+精神”双提升。通过科学训练与实战打磨，运动员技战术水平与体能素质显著提升，部分营员耐力较训练前提升15%。依托国庆升旗仪式、退役优秀运动员励志分享会等特色活动，厚植青少年运动员的爱国情

扶持区三线队、打造横向沟通平台 排球、帆船周末训练营在松江举行



本报记者 李一平 摄

怀，培养不畏挑战、奋勇拼搏的体育精神。

排球项目周末训练营则放在了松江市民乐学校进行，约30名运动员参与其中。负责本次周末训练营的松江区排球教练员戴华强介绍，这次周末

训练营放在松江举行，是对松江近年来排球业余训练成绩的一个肯定和扶持。

“我是2020年来到松江区担任排球教练，也是松江区体育局第一个排球教练。”据了解，此前松江区排球项

目主要依靠学校普及提高，在戴华强担任教练后，松江区才正式成立了区排球三线队伍。

目前，松江区的排球项目以和民乐学校体教融合发展为主，同时引进首鹿俱乐部作为增量。平时，戴华强作为区体校教练员送教入校，在学校体育教师的协助下开展排球项目的业余训练工作。

通过体教融合的手段，目前队伍的训练场地就放在民乐学校内，训练条件得到了充分的保障。而此次周末训练营的承办，也给了戴华强进一步拓宽队员眼界的机会。“很感谢青训中心和市体校二线队的支持。”在青训中心配套体能课程和市体校排球二线队、一线队教练的督导带训后，参与周末训练营的队员在基本功、技战术等方面有了不小的进步。明年就是市运会之年，戴华强希望能通过本次周末训练营，带领松江区排球队伍在市运会中取得更好成绩。

■ 短讯

上海市开发区 运动会圆满闭幕

11月16日上午，2025年上海城市业余联赛“邮储银行杯”第六届上海市开发区运动会“总裁上海5公里健康跑”在激情奔跑中圆满落幕。

“总裁上海5公里健康跑”作为“邮储银行杯”第六届上海市开发区运动会的亮点收官之作，旨在积极响应全民健身国家战略，切实解决广大职工群体日益增长的体育健身需求，并为企业领袖与精英团队搭建一个高品质的交流平台。赛事不计时、不排名，重在参与和体验，所有完赛者均获得了专属定制的完赛奖牌，彰显了“人人享健康”的活动理念。