

2259人参赛 再创新高

市运会“前哨战”燃爆东体中心

3月29日,东方体育中心游泳馆内水花飞溅,2026年上海市青少年体育精英系列赛游泳比赛第一站暨上海市游泳二线体能测试赛在此落下帷幕。本次比赛不仅是一场体育竞技的较量,更是下半年上海市第十八届运动会的重要“前哨战”,共有2259名运动员报名参赛,这一数字刷新了历史纪录,彰显了上海青少年游泳运动蓬勃发展的生机。

本次赛事由上海市体育局主办,上海市游泳协会承办,上海久事体育产业发展(集团)有限公司东体场馆分公司协办,比赛创新性地分为水上基本技术和陆上身体素质两个部分,全方位考察青少年选手的综合能力。

专题撰稿 本报记者 丁荣



衔接市运会 打通人才选拔“快车道”

本次比赛最大的看点在于其与上海市第十八届运动会的紧密衔接。根据竞赛规程,在今年的游泳精英系列赛中表现优异的佼佼者,将获得下半年市运会的参赛资格。这一政策极大地激发了各区体育部门和青少年选手的参赛热情,使得本次比赛成了名副其实的“市运会资格赛”。

为了进一步拓宽人才选拔通道,挖掘更多潜在的游泳苗子,今年赛事组委会还特别开设了一场外卡赛。凡是在上海市青少年体育俱乐部联赛游泳比赛中,获得市运会设置游泳项目的单项第一名,以及混合泳和长距离项目前三名的选手,同样能够获得市运会参赛资格。这一举措打破了传统的选拔壁垒,让更多来自社会俱乐部的优秀人才有机会登上最高领奖台。

上海市游泳协会副会长兼秘书长刘秋苹分析了参赛人数创新高的原因:“一方面是‘底部’人数增加,现在参加游泳训练的小朋友基数变大了;另一方面则是更多社会力量、游泳俱乐部积极参与,为培养后备人才贡献力量。”她特别强调,这体现了各个区对游泳项目的高度重视,从后勤保障到训练安排都提前备战。为了确保赛事顺利进行,上海市游泳协会在竞赛组织上做了大量细致工作,从赛程安

排、设备落实到裁判培训,甚至连保安人员和赛前领队会议都一一落实,正是这种“于细微处见精神”的保障服务,为游泳后备人才的选拔提供了有力支撑。

构建青训体系 榜样力量点燃“未来之星”

上海游泳之所以能长盛不衰,离不开完善的青训体系建设。上海市游泳协会常务副会长、上海游泳队青训总监、国家级教练潘佳章在现场观看了本次精英赛,他指出:“现在游泳项目的普及率非常高,上海每个区都有正式的青少年游泳训练队伍,这是上海游泳的基础;许多二线运动队以及上海游泳青训队,这些队伍构成了上海游泳的中坚力量。”据介绍,由上海游泳青训队输送至一线队的运动员,在2025年全运会上获得银牌,并在2026年中国游泳公开赛屡创佳绩,多人突破个人最好成绩。

榜样的力量是无穷的。随着唐钱婷、覃海洋等领军人物在国际国内赛场上的出色表现,极大地激励了上海的青少年投身游泳训练。来自长宁区的13岁男子蛙泳运动员刘子谦便是其中之一。他从中班开始学习游泳,至今已坚持了八年。在本次比赛同组别中,他取得了优异成绩,并立志成为一名一级运动员。刘子谦透露,自己一直关注着唐钱婷的比赛,“她是我的榜样,非常全面且优秀。此前她回长

宁游泳学校时,我还和她合了影。”从偶像身上,刘子谦不仅学到了技术,更学到了坚持不懈和坚韧不拔的意志品质。

以赛促队伍建设 “以老带新”培育金牌裁判

上海市游泳协会副会长黄卫表示,协会非常重视年轻裁判员的培养,采取了“以老带新”的传承模式,在各个竞赛岗位上安排经验丰富的老裁判指导年轻裁判,帮助他们快速成长。为了提升整体执裁水平,协会每年定期开展三次裁判员培训,并特邀全国知名的国际级裁判前来授课,传授最新的规则和执裁理念。

这一系列举措成效显著。目前,上海游泳裁判员的平均年龄已经下降到40岁,队伍呈现出年轻化、专业化的趋势。这支高素质的裁判队伍不仅服务于本市赛事,还积极参与短池世界杯、中国游泳公开赛暨全国春季游泳锦标赛等国际国内顶级游泳赛事的执裁工作。他们的专业素养和公正执法,得到了国家体育总局游泳运动中心和中国游泳协会的高度认可,成为上海游泳的另一张“名片”。

随着本次精英赛的圆满落幕,上海青少年游泳健儿已整装待发,向着市运会和更高的领奖台发起冲击。在完善的选拔机制、科学的青训体系和专业的裁判团队共同护航下,上海游泳的未来值得期待。



浦玮为姑娘们送上亲笔签名球衣

从彩云之南到杨浦绿茵 女孩“足球梦”在杨浦启航

本报记者 丁荣

3月29日,2026年“亚足联女足日”上海杨浦站主题活动在白洋淀足球精英基地正式启动。足球专业人士、带队老师、家长与近百名热爱足球的姑娘齐聚一堂,共同开启这场专属于她们的足球盛宴。

活动现场,杨浦女足U11队员、来自云南的小姑娘赵真梅分享了自己与杨浦足球结缘的成长故事,质朴的话语中流淌着对足球的热爱。原中国女足国家队队长、杨浦区青少年业余体育学校女足总教练浦玮为姑娘们送上亲笔签名球衣,以榜样的力量激励孩子们勇敢追梦。

随着上海市青少年体育管理中心主任周战伟宣布活动开幕,绿茵场上的欢呼声再次响起。这场专属于她们的足球盛宴,不仅点燃了孩子们对足球的热情,更见证了杨浦女足事业在普及中迈向高质量发展的坚定步伐。

在活动中,足球接力、趣味射门、团队协作游戏等环节,让孩子们在奔跑中感受足球魅力,在协作中体会团队精神。近百名女孩子尽情挥洒汗水,矫健的身影与灿烂的笑容,构成了一幅充满活力的春日画卷。

本次活动不仅是一场足球嘉年华,更是杨浦区深耕女足青训,推动体教融合发展的生动缩影。近年来,杨浦区以“全国足球重点城市”建设为契机,依托区级足球青训中心建设为平台,不断完善“选材一育才一输送”全链条培养机制,通过“足球进校园”、精英训练营、跨区域交流赛等形式,为更多女孩搭建起接触足球、热爱足球的平台。

“亚足联女足日”活动的意义,在于让女足精神在女孩们心中生根发芽——坚韧不拔的意志、团结协作的品格、永不言弃的信念,这些宝贵财富将伴随她们成长,成为人生路上的重要指引。杨浦区体育局党组书记、局长汤佳云表示,作为中国足协女足青训中心,杨浦区始终致力于打造女足发展高地为目标,在政策扶持、梯队建设上持续发力,逐步构建起“普及+精英”的双轮驱动培养体系。

本次活动由亚洲足球联合会、中国足球协会主办,上海市足球协会承办,杨浦区体育局、杨浦区教育局、上海市杨浦区青少年业余体育学校(上海市杨浦区青少年体育训练中心)、上海市杨浦区平凉路第四小学、杨浦区本溪滨江幼儿园等单位联合协办。

进入了普陀区青少年游泳学校开始训练。在程晓蓉教练的精心指导下,她们的各项技能均实现了快速提升。

张璟雯技术领悟快,爆发力强,被誉为天才型选手。她训练刻苦、毅力过人、性格开朗、乐于助人、善于鼓励队友,是团队的“动力源”。她纪律性强,听从指挥,始终是队友们的榜样。陈曼灵身高臂长、体型出众、柔韧性好,训练中领悟力强,对自己要求严格,积极配合教练,主动钻研技术。她求知欲强,常在业余时间加练基本功,展现出高度的自律与进取心。

凭借此次夺冠,中国青年女子水球队顺利斩获2026年世界泳联青年锦标赛的入场券,该赛事将于8月16日至23日在西班牙举行。



陈尚宇(前排左一)、张璟雯(前排中)、陈曼灵(后排右一)

沪上力量闪耀! 杨浦普陀小将助力国青女水全胜夺魁

本报记者 李一平

3月9日至15日,2026年亚洲水球锦标赛(U18)暨2026年世界泳联青年锦标赛资格赛在马来西亚吉隆坡火热开赛。经过多轮激烈比拼,中国青年女子水球队一路高歌猛进,先后力克马来西亚、乌兹别克斯坦、新加坡和哈萨克斯坦,顺利挺进决赛,并与哈萨克斯坦队再度狭路相逢,最终以全胜战绩强势夺冠,展现出水球健儿的过硬实力。其中,由杨浦和普陀输送的

多名运动员为夺冠贡献了“上海力量”。

由杨浦培养输送的优秀运动员陈尚宇表现抢眼,个人累计攻入12球,为团队胜利贡献了关键力量。值得一提的是,队中的陈尚宇从幼儿园起便在杨浦少体校接受游泳训练。预备班时,在她母亲——游泳教练胡洁的建议下,她转项水球,初一便入选专业队,成长迅猛,与队友间的默契与日俱增。场上司职防中锋的她,凭借敏锐的判断和强悍的防守,多次为球队创

造进攻良机。

小时候的陈尚宇,每逢游泳比赛前总会紧张到掉眼泪,担心自己发挥不佳、拿不到理想成绩。而转战水球后,她的心态发生了质的转变——身后有了一群并肩作战的姐妹,她学会了不再畏惧。正是这份团队力量,让她的大赛抗压能力日益增强,也让她在赛场上愈发从容自信。

由普陀区青少年游泳学校培养输送的优秀运动员张璟雯、陈曼灵也是夺冠的重要力量。张璟雯、陈曼灵自幼便