



1987年竣工的上海自行车赛场，现位于上海市第二体育运动学校内。

旅游逐渐兴盛。

民国中后期，上海出现了多种类型的自行车赛。新中国成立后的1955年，国家体委安排了全国自行车赛，以后每年都有1到2次比赛，并设置了全国纪录。

1958年，第一届全运会后上海自行车队正式成立，并在接下来的十几年中经历了逆境成长。由于众所周知的原因，上海自行车运动队甚至一度解散。70年代中末期，通过高强度的训练，上海取得了全国公路自行车赛女子50公里团体赛冠军。上海男队则在公路自行车项目中始终保持着优势。

20世纪八九十年代，是上海自行车队取得突破式发展的时期。不仅运动员数量大幅增加，运动水平也明显提高，并在保持公路自行车优势的同时，在赛车场项目中寻求新的突破。吕玉娥、邬伟培等一批运动员在全国赛车场比赛和全运会中夺冠，还纷纷入选国家队参加了奥运会、世锦赛。

1986年，国家体委决定把第六届全运会自行车赛放在上海。上海市体委在上海莘庄北侧（现位于上海市第二体育运动学校内）征地154.19亩，建造赛车场，并于1987年9月竣工。至此，该场地成了上海自行车队训练的主要基地，进一步推动了上海自行车队在公路自行车和赛车场项目的双向发展。

时间进入到21世纪，上海自行车队再次迎来了里程碑式的成绩和发展。一批又一批优秀的新兴力量涌入上海自行车队，他们在老一辈优秀运动员潜移默化的影响下，不断磨砺和突破自己，代表上海及中国在全国和世界的自行车赛事舞台上留下一幕幕精彩。

62年来，上海自行车队培养出了吕玉娥、邬伟培、李娜以及两届奥运会、亚运会和世锦赛的“三料冠军”钟天使等优秀

运动员，他们一次次打破全国纪录、亚洲纪录、世界纪录，书写了中国自行车运动的新传奇。

## “天使”教练团的诞生

张志明，自1984年开始担任上海自行车队教练，直到2017年完全退下来，一共和自行车打了33年的交道。用他自己的话说，上海自行车队这么多年来一直保持成绩优秀的秘诀，就是狠抓教练培训。“市体育局每年都要抽出一定的时间对教练员进行再教育、再培训，保证了教练的高水平。”

其实，不光是教练要与时俱进。退役运动员要转型成为教练员，还必须要进行脱产培训。从2014年至今，上海市体育局共组织了多期主要针对退役运动员转岗教练员的脱产培训班，全面提升教练员的执教能力。在张志明看来，这是一项非常有魄力的顶层设计。

“培训班通过理论素养培训、实践带训能力培训、创新思维培训等，使他们顺利完成从优秀运动员到教练的角色转换，为未来的教练员职业生涯打好基础。教练员得关心每个运动员的变化，包括学习成绩、心理健康、竞技状态等。而最困扰年轻选手的‘赛前状态调整’‘如何应对伤病’等问题，作为过来人的运动员，自然更加能够感同身受、言传身教。现在，经过培训后的教练员们已经逐渐在各级运动队中挑起大梁，为上海竞技体育的高质量发展提供了坚实的基础。”

在张志明眼中，上海自行车队一直面临着运动员后备人才

2006年5月3日，首届环沪港国际自行车大赛在上海新世纪广场鸣枪。

