



长宁健儿屡创佳绩：“教头”们功不可没！

巴黎奥运会期间，长宁健儿在赛场上屡创佳绩，长宁区青少年业余体育学校的教练团队也不断为他们加油助威。作为运动员们的启蒙教练，他们在各自领域中的坚持与奋斗，不仅见证了运动员们的成长与成功，更为国家体育事业贡献了力量。

张琼

张琼，长宁区青少年业余体育学校党支部书记、国家正高级教练，长宁区杰出人才。张琼1991年进入原长宁区游泳学校执教游泳。先后培养、输送由晓隽(2004年获全国游泳冠军)、吴承莹(2013年、2014年、2015年、2016年获全国游泳冠军)、奥运选手高艳超(2004年第28届奥运会游泳选手)、陈文(2008年达奥运A标)、唐钱婷(2024年第33届巴黎奥运会游泳银牌铜牌得主)等优秀运动员。

在张琼教练的带领下以及游泳项目团队的共同努力下，原长宁区游泳学校连续四届被国家体育总局授予“国家高水平体育后备人才基地”。

沈蕴

沈蕴，长宁区青少年业余体育学校高级教练、艺术体操教研组长，长宁区拔尖人才。带领团队在上海市各类比赛中成绩名列前茅，任教至今向上级单位输送大批优秀运动员，其中，培养输送的运动员郭琦琪获奥运会冠军，刘鑫获全运会冠军、全国艺术体操锦标赛第一名等佳绩，创造了中国艺术体操境外历史最好成绩。她担任组长的艺术体操教研组曾获“上海市巾帼文明岗”、团队曾获“上海青训名教练工作室”荣誉。

自2022年成为上海青训名教练工作室(艺术体操)项目带头人以来，沈蕴组建了由上海市各区的少体校教练、俱乐部教练、社会体育指导员和科研人员等9人组成的团队，其中，高级教练2名，中级教练1名，初级教练2名，为上海市艺术体操培养后备人才贡献力量。截至今年4月，团队已经向上海市艺术体操队输送了3名运动员，团队在上海市第十七届运动会艺术体操比

赛中获得6金5银3铜，在市级锦标赛获得13金25银14铜，在市级俱乐部联赛获得11金13银13铜。

谈及成功经验，沈蕴认为艺术体操的选材不仅看身材比例和形象，更注重内在能力和家长支持。在她看来，艺术体操的好苗子绝不仅仅是“美”，还要在骨龄、身高、柔韧、灵敏等多个方面综合评价。此外，做好与家长的沟通，让家长理解项目，与教练建立信任，才能真正提升输送率。

王芳

王芳，1994年上海体育学院毕业加入长宁青少年业余体育学校，扎根基层训练30年。2011年被评为高级教练员，个人先后获得长宁区第六轮、第九轮专业技术拔尖人才称号，2016年上海市青少年体育十项系列赛最佳教练员，2018-2021年度上海市优秀青训教练员，2021年、2023年上海市青少年精英系列赛田径最佳教练员等荣誉，多次被区体育局嘉奖。

自1994年进入长宁区青少年业余体育学校，王芳始终坚守在田径训练一线，秉持“选好材，育好苗”的理念，坚持培养青训人才，认为基层训练是体育高水平人才的源头，也是每个基层教练的责任。她通过“抓尖子、抓强项”的训练策略，成功培养并输送了35名运动员至上级训练单位。其中，宋佳媛在巴黎奥运会铅球项目中赢得了铜牌，王超则参加了平昌冬季奥运会雪车项目的角逐，成为长宁首位入选冬奥会的选手。

30年的执着与奉献，见证了无数青少年运动员的成长。王芳告诉记者，她在长期与孩子们相处的过程中，把队员们当作自己的孩子，不仅关心他们的训练也关心他们的学习，如果他们的学习成绩下滑，家长也会找到教练商量。她认为，青少年时期教练的培养至关重要，若指导不当，可能会影响他们的人生方向。

王芳对多年来的工作充满感慨，“最喜悦的事情莫过于看到运动员们能够取得优异的成绩。孩子们脸上绽放的笑容令我有很大成就

感，也更有目标和动力。身为教练员，能够与运动员们一起成长，分享喜悦、共担困难，这是一种无比珍贵的幸福与幸运。”

夏平

夏平，2005年起执教原长宁区军体校射击男子手枪项目，获评高级教练员、2018-2021年度上海市优秀青训教练员等荣誉。在他的悉心指导下，共有8名优秀运动员被输送到专业队，获得全国成年组和青年组十余项冠军。其中，王鑫杰在巴黎奥运会25米手枪速射项目中赢得了铜牌，王猛毅获2017年全运会射击决赛男子气手枪团体第二名、2018年韩国昌原世界射击锦标赛混团亚军。

为何选择了教练这份工作？夏平记得自己在1984年参加国家队集训时，看到了老教练在运动员获胜后流露出的由衷喜悦，从此萌生出了当一名教练的想法。从运动员转型为教练，他觉得自己面临最大的挑战不仅仅是让自己的价值能通过队员展现出来，更是带领运动员不断地超越自我，实现“青出于蓝而胜于蓝”。

对夏平来说，近30年的执教生涯虽然充满挑战，但也充满了快乐。他最大的快乐莫过于与队员们在经历了种种顺境和逆境后建立起的默契与信任。很多孩子对他十分信赖，因此，每当他们出现情绪波动时，夏平总是尽全力帮助他们调整。曾经有一位运动员无法适应新学校的环境，夏平多次到队员家中家访，与队员推心置腹地交谈，帮助他渡过难关。

夏平希望运动员能在射击项目中走得更远，更希望他们能通过这个项目成为更好的人，“我最大的梦想是带领队员们一次次登上领奖台。我希望每个练体育的孩子都能展现出坚韧不拔、永不服输的精神，并通过体育训练获得全面成长。”

正所谓“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海”，今天的收获离不开之前的耕耘。长宁区少体校共有21个项目，每一位教练都在自己的领域中挥洒汗水，为国家培养优秀的体育健将。

撰稿 毛奕云

追梦，我和我的祖国

湖北小伙詹斌斌：长宁是我最想留下来的地方

24岁的湖北小伙詹斌斌，今年夏天留学归来，在长宁找到了一份称心的工作和一处安心的公寓。谈到生活和未来，他有很多的畅想。

上海是我最想留下来的地方

詹斌斌现在住在临空人才公寓，当时回国求职时，在网上了解到长宁的海归人才服务政策，顺利办理了入住。公寓小而温馨，环境静雅，周边车流量少，他非常喜欢这种安静的氛围。

“我在很多城市生活过，爱丁堡、伦敦、香港、深圳……一个地方真正吸引我的点，是一种归属感。”小詹说，“在爱丁堡留学期间，那里虽然也很安静，城市也很美，但我清晰地感觉到我不属于那里，很多时候，觉得自己只是去上个学而已，四年过完就会离开，不会融入到那个城市里。”

在深圳、香港时，一些生活习惯和感觉，小詹也并不完全适应，直到来到了上海，让他突然有一种想留下来的想法。“我开始考虑留在这里，成为这座城市的一份子。”小詹说，“这座城市非常尊重人，不仅是尊重我，而是平等地尊重每一个人。”此外，上海的文化生活很丰富，短短两个月，他已经去看过歌剧、舞蹈，逛过迪士尼和外滩，听说长宁有国际舞蹈中心，以后也想去看看。

另一个让小詹喜欢上海的理由，是政府办

事效率。他回忆，当初在办理入住的时候，需要在“随申办”上开具证明，一些材料递交上去一小时后，就拿到了结果，还有些申请基本在当天也能出具结果。“很快，这是我在各地用过的政府小程序中效率最高的一个。”

寻找世界上的“另一个我”

詹斌斌高中是文科，本科则选择了软件工程专业，到了硕士仍继续深研计算机科学。小詹坦言，他心中其实一直隐藏着一个梦想，“如果有机会的话，还是希望做一些文艺方面的工作，比如成为一名导演，用镜头去表达我的想法，记录下来。”对未来的期待，是内心的归属和憧憬。

小詹最喜欢的导演，国内是贾樟柯，国外是昆汀。来自小城的自己能与贾樟柯的电影产生共鸣；昆汀的电影则让他乐观地向前。小詹清楚，无论是否有机会实现导演梦，都不妨碍自己为之憧憬和努力。他很洒脱地表示，就算做不了导演，也有其他很多的事情去做。

小詹曾看过一部纪录片，叫《世界上的另一个我》，导演骑着一辆三轮车从北京出发，横跨亚欧大陆，一路上寻找和自己同年同月同日出生的陌生人，采访并记录他们的生活状态，然后把它做成了一部纪录片。小詹觉得这是一件特别有意义又很浪漫的事情。于是，他的“人生目标”里又多了一个梦想。“我未必会像

他一样去采访同年同月同日生的人，但我也想骑车去体验一趟横跨亚欧大陆的感觉。”他还说，“我想去世界的边缘，在那里一个人静静地发呆，去回顾，同时也去展望。”

让世界看到更好的中国

詹斌斌现在在携程旅游负责后端开发工作，这既适合他的专业，也让他对梦想始终充满希望。他认为，国内现在整体的发展已经非常好，很多地方比国外更先进，而且还在更加开放，国际化趋势对旅游业的重要性更不必说。

同时，小詹也相信，未来还有更多蓝海值得去开拓和进军。“这方面，我们国家已经在一步步地走着，而且比我想象中的要好。”小詹举例说，现在新出的144小时免签政策，就对旅游产业本身的发展和对外开放交流很有益，“我十分欢迎这个政策，并希望有越来越多类似的政策推出。”

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。学生时代的夏天刚刚结束，但人生的新篇章已经开启，无论是认真工作，还是去享受生活，亦或是计划未来，詹斌斌的梦想之旅正向着明天扬帆启航！国庆之际，他期待着一——

“祖国发展得越来越好，我的梦想和个人的奋斗，也可以有更多机会，呈现出更多的价值！”

撰稿 陈容超

邬咏宸：用一颗好奇心开启创客之路

回望伟大征程，一代代科技工作者的接续奋斗，描摹出科技强国的美好图景。而在长宁，还有一群“小创客”，用自己无限的创意与想象力，勇敢地探索未知，追逐着科技创新的梦想。跟随长宁小创客邬咏宸的脚步，一起看看他充满奇思妙想的科创之旅。

在刚刚过去的第38届全国青少年科技创新大赛上，来自愚一小学向红分校的邬咏宸凭借作品《小学生常用物品中荧光剂含量调查及清除方式探究》，获得了青少年科技创新成果二等奖，成为上海该项目一、二等奖中唯一获奖的小学生。

“我在网上看到某香皂品牌含荧光剂超标的新闻，因为我们一家三口都是过敏体质，我就十分好奇平常哪些物品会含有荧光剂，它对人体产生什么样的危害？我们有哪些办法将其清除？针对这些问题，我进行了多项实验。”提起这次科创的选题缘由，邬咏宸说道。

回溯自己的科创历程，丰硕成果的背后也正是邬咏宸对身边事物的这一份细心观察与好奇探究。一年级时，邬咏宸看到外卖送餐路上危险频出，于是利用传感器制作了能够进行危险提示的多功能智能头盔，由此开启了创客之路。

带去学校的杯子打碎了，他尝试制作3D打印便携式运输马克杯；小区里的动物粪便影响环境，他通过调研提出了设立废纸箱和公用夹便器的创意；刷到可乐加入曼妥思冒气泡的短视频，他发出疑问并探究：可乐的喷发是曼妥思的粗糙表面引起的，还是其中的胶质成分引起的？身边多元的社会现象让邬咏宸生发出数不尽的奇思妙想。

而在愚一小学向红分校，他的奇思妙想也总能得到老师们的鼓励和支持。通过学校金点子征集活动，邬咏宸在真实生活中发现的荧光剂问题脱颖而出，在学校科技教师以及少科站指导老师的帮助下，开展了一系列相关研究。

自由的想象需要严谨精确的实验支撑，日复一日的科创实践也让邬咏宸逐渐明白：“做研究不只发现这么简单，不断地反思、坚持不懈地尝试同样重要。”在小学生常用物品的荧光剂含量测量实验中，邬咏宸针对不同品种的实验测量次数就达到了上百次。

他还提到了实验中的一次难忘经历：“有一次逛商场，把商场所有奶茶店的餐巾纸都拿了一遍，回家测量后发现本色纸巾的荧光剂含量比白

色纸巾低。”能想到的都要去测量，尽善尽美，邬咏宸用耐心与坚持结出了科创的果实。

作为一名名副其实的小创客，邬咏宸的科创实践并不止于科创比赛。踏进校园，邬咏宸常常在课后服务中体验到各类优质科普科创课程，在学校的创客空间中玩转科学，在向红创客节中展示创意。他还加入学校“奇装装备”社团，在各类趣味满满的创智类动手项目中培养奇思妙想和动手能力。在长宁区少科站，他参与了纸飞机制作、头脑奥林匹克、再生纸制作等一系列科创课程，在人工智能大赛等活动中一展风采。可以说，邬咏宸的科创成长轨迹，是无数长宁小创客的缩影。

今年9月，邬咏宸从愚一小学向红分校毕业，升入延安中学附属省吾学校，正式成为一名初中生。“在丰富的科创活动中，我拓宽了视野，为以后的科学学习作了启蒙准备，还积累了对生活的观察。希望未来我还能继续想出更好的金点子，收获更优秀的科创成果。”用一颗好奇心，在真实生活中找到兴趣点，并用自己的努力解答困惑、积累经验、收获知识，这就是长宁小创客邬咏宸的创客之道。

撰稿 何郁柠



今年是中华人民共和国成立75周年。从历史沧桑到繁华盛世，一路上都离不开为祖国发展努力奋斗的“追梦人”。本期长宁时报特别推出《追梦 我和我的祖国》专题报道，为读者讲述长宁这些“追梦人”的故事……