

申城青少年体育培训机构积极“化危为机” 模式、技术创新撬动新消费

在线培训“打卡”、大数据选材、抖音推广……这些在往日看似与青少年体育培训无关的词，当前都成为了“热词”。在上海体育“复苏”按下“快进键”的大环境下，尽管线下培训依然暂缓开展，但本市青少年体育培训机构正在积极通过创新，找到了恢复市场的“金钥匙”。

本版撰稿 本报记者 丁荣

疫情面前，俱乐部都想留住客户，互联网成为了“救命稻草”。作为一家专业青少年篮球培训机构，上海英米篮球俱乐部持续为会员送去专业的“线上培训包”。俱乐部开放了英米线上篮球训练计划，采用视频授课+线上打卡的方式，利用外教篮球特色，推出简单易行的训练方式，倡导孩子在家进行篮球训练。

家长陪孩子快乐做运动，俱乐部赠送坚持打卡的孩子免费线下篮球课，鼓励大家坚持运动。在教学设计方面，俱乐部充分考虑到家中条件有限性，避免制造噪音，因地制宜锻炼。课程环节增加亲子互动内容，用另一种亲子互动的方式在家陪伴孩子，增强家人之间的凝聚力。

每个演示动作时长不超过15秒，避免动作复杂化，方便大家理解。课程内容由浅入深，每日训练内容不同，每期训练专题变换，道具从物件逐渐过渡到篮球，保证课程的趣味性。注重教学反馈，鼓励家长孩子拍摄视频，上交打卡作业，教练进行针对性的点评。英米篮球创始人蒋元林表示，虽然线上打卡全都是免费的，并没有产生直接

的收入，但却对客户的维系起到了非常好的效果。“很多孩子和家长在家，一起完成趣味篮球亲子游戏，然后我们的教练员通过线上进行点评，很好地维系了与客户之间的联系。到目前为止，还没有家长因为疫情原因而申请退费。”

留住客户是第一步，还要让员工保持信心。对此，英米篮球俱乐部1-2月员工基本工资照发并承诺不会裁员。“虽然大家都是线上办公，但俱乐部还是能够让大家都忙起来，让大家感觉和平时工作是一样的。”据悉，俱乐部即将新开多个篮球馆并承诺疫情过后嘉奖表现优秀的员工。这一波激励操作，也让员工一如既往地热情高涨。“大家相信疫情过后，所有美好的事情都会恢复的。”根据上海市体育局的开放要求，英米篮球俱乐部旗下的多个市区高端篮球馆即将在4月1日起恢复开放。为更好地迎来复工，俱乐部正在积极制作1000小时的课件包，希望把美式篮球的视频传递给更多孩子和同行从业者。同时，俱乐部正在筹备新的篮球馆，正忙于前期与装修设计团队也在研发一些高科技的产品。

对于久事体育集团旗下的上海东亚青少年体育俱乐部来说，积极应对疫情加快了技术创新的速度。在疫情期间，俱乐部通过微信公众号的方式，发布在线培训的视频指导，收获了不少粉丝，也让俱乐部看到了线上平台的市场潜力。在疫情期间，俱乐部在微信平台开展了“你问我答”的训练互动，通过微信了解家长和孩子的需求以及孩子在练习中所遇到的问题，随后通过俱乐部的教练录制视频、制作动图，在微信公众号上进行回答。这种“你问我答”的互动方式让家长十分期盼每一期的推送。久事体育中心公司副总经理、上海东亚青少年体育俱乐部主任夏洁表示：“通过这次积极应对新冠肺炎疫情，我们进一步认识到了在线培训不仅可以增加我们与会员之间的‘粘性’，同时还能够为我们吸引潜在的会员。因此，下一步我们将在这一领域做更多的创新与尝试。”据悉，目前俱乐部正在加快打造“抖音号”平台，未来将通过视频手段，将线上训练功能常态化。同时，俱乐部还积极开展在人工智能领域的创新研发，将通过大数据系统更好地进行选材和育才。



申城训练单位在线训练精益求精 隔着屏幕练水感、球感、手感

从练基础体能到专项体能，再到练水感、球感、手感……尽管上海的线下体育培训还未“解禁”，但本市各训练单位都积极在线上训练中做文章，经过一个多月的熟悉与磨练，上海的在线青训已逐步走向精益求精。

“今天，小编给大家带来一套由同事张新月（国家二级运动员，百米成绩12秒83）录制的身体素质训练教学视频。各位可以根据个人能力适当调整运动强度，适时运动以提高免疫力，缓解焦虑情绪，保护身心健康。”最近在久事体育集团旗下的上海市东亚青少年体育俱乐部的微信公众号上，每期都能够看到由俱乐部教练员带来的训练视频指导。

久事体育旗下的上海市东亚青少年体育俱乐部成立于2004年，依托徐家汇体育公园场馆资源，搭建体教资源平台，开展各类青少年业余体育的普及和推广和培训拓展工作。俱乐部涵盖青少年体育培训和业余体育训练（少体校）两大板块，集培训与输送为一体，在创新发展道路上积极探索，开创培养体育后备人才的新模式。目前，体育培训设有网球、足球、篮球和台球课程，共计九名教练员及360余名学员；少体校现有网球、跳水和花样游泳项目，共计九名教练员及67名运动员。在新冠肺炎疫情发生后，俱乐部积极行动起来，在2月初通过微信公众号定期发布在线训练指导。从一开始的图片+文字，到后来的视频，俱乐部的多名教练员都积极参与，通过亲身示范和创意设计，在跳水、网球、花游、足球、篮球等项目上形成了亲子互动的训练模式，目前已推送的10篇在线训练指导内容，效果显著。

俱乐部的网球高级教练，同时也是上海市网球协会副秘书长、上海网球中心教研组组长的顾勇强通过发布示范视频，引导运动员在家中、车库等场所因地制宜地开展网球体能和挥拍训练，每次顾勇强都有意让运动员进行挥拍训练。“网球运动员如果长时间不持拍，一下子恢复训练、比赛，手上就会起泡，甚至会没有手感，所以我让运动员每天都跟着视频练一练挥拍，保持他们的手感。”

俱乐部的跳水高级教练，同时也是跳水世界冠军陈芋汐启蒙教练的金晓峰示范了跳水项目的基本功，并录制成视频发布在俱乐部公众号上，让家长可以带着孩子一起进行居家训练。同时，她还与张新月共同参加了上海教育电视台《非凡课间操》的录制。为了让许久都没有进泳池的运动员寻找水感，金晓峰积极开动脑筋，让运动员通过塑料盆盛水的方式来练习水感。一个多月来，上海市东亚青少年体育俱乐部通过让运动员在线训练打卡的方式，形成了家长向教练员提交训练视频，教练员通过移动终端在线指导反馈的在线训练模式。为了做好每个运动员训练视频指导，不少教练员甚至忙到了晚上10点。“通过视频的方式，我们全程跟踪了运动员的训练，发现问题就指导，就像批改作业一样。”

无独有偶，静安区少体校网球队凭借全体教练员的创新钻研，运动员的热

爱和坚持还有家长的鼎力支持逐步形成了教练用心在线教、队员自律在家练、家长协助再交流的“三位一体”线上训练模式，慢慢地将训练融入了生活和工作中。贝申教练率先在网球队开启了在线训练模式，分时段分级别分别对各年龄组队员进行专项技术动作点评改进，解析队员以往比赛和监督队员体能训练等。因为队员年龄跨度较大（8岁至18岁），一天三练成为了教练员的常态，并且在每天训练结束后他还要召集其他教练员一起总结一天的训练心得，分析训练中存在的不足。

虽然比平时还要忙碌，但每一位运动员和家长认真投入的态度令教练员感到十分欣慰。潘瀚林教练的视频直播训练中，他可爱的儿子往往也会出现镜头前，那是因为潘瀚林的家人和家里的老人都是战斗在上海防疫一线的公职人员，白天家中只有他一个人照顾小孩，但他始终每天都坚持视频直播训练，对队员的要求也非常严格，按照他的话说：“儿子就是小宝，队员都是大宝，小宝大宝我一个人既要照顾好！”杨礼豪是一名三年级的队员，平时训练认真，性格开朗，是一名战术型选手。疫情期间，因为缺乏场地，聪明的他利用家里的挂衣架、简易的皮筋、损坏的网球自制了一个简易网球训练器。每天都会到小区空地里挥上几拍，拍摄视频同步发给教练进行学习，效果显著。



金晓峰示范了跳水项目的基本功