

合作共赢促申城手球发展

名教练最注重的是什么？细节！

2022年,上海市青少年训练管理中心公布了2022-2025年“上海青训名教练工作室”带头人名单,全市共有12名“上海青训名教练工作室”带头人获评,这也是上海首次开展“上海青训名教练工作室”的申报评选。“上海青训名教练工作室”旨在发挥优秀教练员带头作用,培养更多优秀的年轻教练员,带动全市青少年体育发展。两年时间过去,“上海青训名教练工作室”建设如何?又有何种新举措以老带新培养年轻教练员?我们将走访12名“名教练”,听听他们培养年轻教练员的心得体会。

本版撰稿 本报记者 李一平



小队员共同训练

青训名教练工作室巡礼③



陈列(左二)与教练员交流

交流学习促共赢

在2022年举行的“上海青训名教练工作室”评选中,杨浦区共有两名教练员获评青训“名教练”,占到了总人数的1/6。除了第一期的周毅外,另一名获此殊荣的就是杨浦区的手球教练员陈列。

手球项目在杨浦区有着30多年的历史。2007年11月,杨浦区少体校被国家体育总局命名为“国家手球奥林匹克后备人才训练基地”,走出一大批优秀的手球运动员。其中就有在第23届奥运会上获得第三名的手球运动员何剑萍,在第24届奥运会上获得第五名的手球运动员李传芬,以及第16届亚运会上获得冠军的女子手球运动员许沫。

2022年,获评“上海青训名教练工作室”后,陈列开始组建起了自己的工作室,希望通过自己的努力,在让杨浦手球更上一层楼的同时,也带动起上海更多区的青少年手球水平提高。目前,陈列的工作室共有八名教练员,三名科研人员。和另一名杨浦的名教练周毅相似,陈列的工作室组建同样将目光放向了全市。在八名教练员中,叶霄雪、殷殷两人分别来自上海市奉贤中学附属南桥中学和上海市奉贤

区体育训练中心。其中,叶霄雪曾经是杨浦的教练,后来来到奉贤开展青少年手球的业余训练。

除了这两名教练员外,汤怡来自长宁区的手球传统强校上海市建青实验学校,王伟是上海市长宁区少体校的教练员,费妮莉来自上海市静安区第二青少年业余体育学校,其他三名教练员则是来自杨浦区少体校。

谈到工作室的教练员组成结构,陈列表示,长宁一直是男子手球项目的传统强队,而奉贤、静安的手球运动近年来进步迅速,将这几名教练员吸纳进来,也是希望大家能通过更多的交流学习,促进共同成长。“上海青少年手球的整体水平高了,才能进一步推动上海在全国赛场上取得成绩,培养更多优秀的手球后备人才。”

此外,陈列还会每年与江苏的手球队互访,在前不久的寒假里,淮安金湖的运动员们就来到了上海杨浦少

体校,进行了两场交流赛。

严控细节促成才

从2006年至今,杨浦区少体校已经连续五届市运会夺得女子B组的冠军。谈起当“冠军教头”的诀窍,陈列直言狠抓队员的细节是最关键的。

在平日训练时,陈列就非常注重队员的动作细节,不断帮队员“改毛病”的同时,还会注意帮他们优化每一个微小的动作。“比如我们手球射门的时候需要起跳投球,很多队员喜欢先起跳,然后再摆臂投球,但是如果他养成起跳的同时就摆臂,那么射门就可以更加隐蔽难以防守,整个动作的完成速度也会更快。

在训练之余,陈列还经营起了以自己名字命名的微信公众号“陈列YP”。她会不时地在公众号上发布一些平日里举行的交流活动,记录大家

讨论的议题和收获,也会发表一些自己对于训练的看法,鼓励同行切磋交流理论知识。

工作室成立两年时间,陈列最关心的还有自己麾下运动员的成才率。目前,杨浦区的手球“一条龙”布局已经较为成熟,形成了杨浦滨江实验小学、平凉路三小等为龙尾,鞍山实验中学、复旦实验中学初中部为龙身,复旦实验中学高中部为龙头的梯队体系,同时本身杨浦区还是上海手球项目的区办二线队。

为了能让孩子能有更多出路,陈列还会不时地邀请一线队的教练来参加活动、看训,希望能有孩子更早被看中,提高孩子的成才率。作为一名手球冠军教练,陈列说:“我希望把杨浦的辉煌一直保持下去。更希望学校和家长支持青少年参与手球运动,这样我们才能培养输送更优秀的后备人才。”

精英系列赛篮球比赛打响 二线测试赛促青少年成才

4月5日、6日,2024年上海市篮球二线测试赛暨青少年体育精英系列赛篮球比赛(第一站)在GBA运动中中心-SKY店顺利举行。

二线测试赛主要以各项目二线测试的内容为主,设立的意义在于指导三线队伍除了在竞赛对抗外,对基本功、体能进行训练,提高队伍的整体运动素养。本次篮球项目的二线测试赛就包含折返跑、弹跳、仰卧起坐、跳绳等身体素质的测试,也包含投篮、上篮、移动等篮球基本功的测试。

据了解,以篮球项目为例,需要各参赛队伍在二线测试赛中取得30分的及格成绩,才能参加青少年体育精英系列赛篮球比赛第二站的比赛。目前,青少年体育精英系列赛的大部分第一站比赛都为二线测试赛,而针对一些没有二线招生的项目,例如空手道则改为身体素质测试。

在CBA比赛中,我们能看到不少职业球员在罚球、开球等基本技战术上仍然有相当高的失误率,上海青少年体育精英系列赛设置二线测试赛,就是为了进一步夯实运动员在青少年启蒙时期基本功的养成。在现场看到

不少参赛队员虽然年龄不大,但在定点投篮、上篮等项目上仍能表现出色,这对提升队伍的整体水平有极大的帮助。此外,增强体能训练除了能帮助青少年运动员取得更好的成绩外,更大的作用则是在防范运动伤病方面。

从去年开始,上海市青少年体育精英系列赛篮球比赛在规程上也做出了较大的调整,重新制定了第二站、总决赛的赛制。目前,上海市青少年体育精英系列赛篮球比赛第二站以及总决赛的比赛采用升降级制度,每年将有12支队伍作为前一年的优胜队伍参赛,而剩下的报名队伍则需要完成二线测试后,进行抽签进行淘汰赛,最终决出两支队伍,与12支队伍中第9-第12名四支队伍的两支交叉赛败者队伍争夺两个参赛名额,与其他10支队伍一同参与总决赛的争夺。

而总决赛将分为三轮举行,改制后的比赛让排名第1-第6名的队伍能参与约6-9场高质量赛事而第7-第10名可参与4场淘汰赛。体现了分层竞赛的精神,避免差距过大的队伍进行交手,提高各层次比赛的竞争性和积极性。

参赛人数增长近七成! 青少年航空航天模型锦标赛开幕

4月5日,“2024上海市青少年航空航天模型锦标赛(宝山赛区)”在宝山金色炉台钢铁会展中心顺利开赛。本次为届市空模青锦赛设置的无人机项目专场比赛,包括多轴无人机足球、多轴无人机竞速飞行、多轴无人机任务飞行和多轴无人机编程飞行等四个赛项,全市共计16个区、近600名中小學生报名参赛,参赛总人数较去年同项增长近七成。

据了解,这次比赛是首次将“持证参赛”列入竞赛规程。根据国家体育总局航管中心发布的,并将于今年7月正式实施的《模型航空器飞行管理办法》中关于“模型航空器飞行须取得相应遥控航空模型操作员执照”的相关规定,“持证参赛”这一举措的实施为青少年安全有序规范地开展航空模型(无人机)项目训练以及竞赛提供了保障。

此外,这次比赛小学组参赛人数首次超过中学组。传统航空模型运动从入门到参赛至少需要两三年以上的训练周期,这使得“小学入门、中学参



赛”的情况成为了该项运动的常态。而从今年市锦赛的报名情况可以看出,无人机项目正趋于入门低龄化,这无形中延长了运动员的成长周期,为后期上海市航空模型运动队选材育才

夯实了基础。

“作为既有体育属性又有科技属性的模型运动项目,航空模型在校内教育中本身就有着较大的群体基数,这使得该项目在体教融合方面具有先天优势。”上海市科技艺术教育中心科技模型负责人顾晓光介绍,从2023年市空模青锦赛与全国空模青锦赛无人机项目规则接轨后,市科艺中心与上海市航空车辆模型协会共同开展“科技模型教师培训班”,为各区青少年活动中心、少科站以及在校老师提供全面且专业的技术辅导,为校园的项目普及做好教师技能储备。

本届赛事共设宝山、金山两大赛区,包括无人机与传统航模共计16个赛项。除无人机的四个赛项设在宝山赛区,其他12个赛项均将在金山赛区完成。