

排球青训名教练于亚君

深耕二十年 传承冠军基因

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11名“名教练”,听听他们培养年轻教练员的心得体会。

专题撰稿 本报记者 李一平

青训名教练工作室巡礼

于亚君

“我的母亲也曾经是上海女排的一员,所以我从小便耳濡目染,和排球这项运动有了最初的接触。”后来,于亚君和母亲一样,成为了上海女排的一员。如今,退役后的于亚君扎根基层青训二十余年,身为“青训名教练”的她还想继续将这份上海女排的精神传承下去。

“以前我们训练的时候全凭教练员的一双眼睛,要通过经验才能确定运动员适不适合练排球,现在我们有了更好的办法。”于亚君口中“更好的办法”就是通过科技的手段,更加精确地选材、育才。

目前,黄浦区少体校共有三个科研基地,帮助教练员们通过详细的数据来观察运动员的各方面情况。其中,黄浦区体育科研站、运动员康复学校将为少体校提供选材、体能、营养、康复等全方位的保障,区少体校运动能力监测中心则是全力配合“项目计划”的数据采集与分析。

于亚君指着场边的一名队员,“像这名小朋友,通过科学选材手段,我们就能知道她未来至少能长到1米93,这就大大提高了我们队员的成才率。”



本报记者 丁荣

春光无限好,运动正当时。4月11日上午,上海交通大学附属实验小学体操馆里热闹非凡,闵行区幼儿运动



“以前我们训练的时候全凭教练员的一双眼睛,要通过经验才能确定运动员适不适合练排球,现在我们有了更好的办法。”

于亚君(前排右三)

团队合作,黄浦续写冠军传承

在2022年举行的上海市第十七届市运会的排球比赛中,黄浦区黄浦少体校排球队夺得女子A、B、C、D四个组别冠军和B组亚军,夺得男子A、B、C组冠军和D组亚军,共计41金(冠军计5金,亚军计3金);在沙滩排球比赛中,黄浦少体校排球队夺得女子A组、男子B组、女子C组冠军,男子A组亚军,女子A组和女子B组季军。黄浦区代表团的这份辉煌荣誉,离不开少体校全体教练员共同努力的成果。

回想起自己刚开始当基层教练时,卢湾包括她在内总共才两个教练负责男、女排的训练,直到后来卢湾、黄浦两区合并后,女排组的教练才变为两名。如今,黄浦区少体校的排球教练团队茁壮成长,已经成为了一个“大家庭”。

目前,黄浦少体校有于亚君、沈

弘、孙奕慧、陈伊娜、杨婕、陈荟捷六名教练负责带各年龄段女排队伍,而于亚君的工作室由五名教练员组成,其中,杨婕、顾俊、陈荟捷是黄浦少体校的老师,而戴华强则是松江区的年轻教练员。近年来,黄浦区和松江区开展了不少交流活动,戴华强的队伍也在上海校园排球联盟的赛事中取得了不俗的成绩。

四年前,在时任黄浦少体校校长冯奇的牵头下,黄浦少体校开始了以老带新的传帮带机制,于亚君从之前的一人带多个组别,逐渐开始培养年轻教练员接手更多的工作。在黄浦区这种传帮带机制下,工作室的年轻教练员遇到问题就提问,带训水平得到了显著提升。

在上海市第十七届市运会中,年

轻教练员的成长就得到了检验,刚从上海女排退役转型的杨婕就带队拿到了女子B组的金牌,而原本是上海沙滩排球队的陈荟捷也和同事一起带队获得了D组的冠军。其中,年龄最小的陈荟捷还是于亚君亲手教出的弟子,她曾在于亚君带训下参加上海市第十四届运动会并夺得冠军,后来输送到上海市沙滩排球一线队。如今,陈荟捷退役后回到了母校,与于亚君成为了同事。“从我的教练变为同事,这种感觉很奇怪。我自己成为教练后,从不会到会教,感觉教会了孩子就很有成就感!”

通过与年轻教练员的团队合作,黄浦区近年来的输送成绩非常亮眼,光是从2022年、2023年两年的时间,就已经输送了十名左右的运动员到上海的一线、二线队伍。

科技助力、体教融合共促育才

每个季度,黄浦少体校的运动员都会接受一次指标检验,通过掌握这些数据,于亚君和年轻教练员们就更有有的放矢,为队员制定合适的训练计划。

除了科学选材外,体教融合的“一条龙”体系同样是黄浦区培育排球后备人才的“秘诀”,目前,黄浦区的排球项目已形成“一条龙”布局,上海市格致中学为市级龙头学校,上海市第八中学、上海市市南中学为区级龙头学校。

2014年,格致中学在黄浦区率先探索区域教育集团化办学,牵头成立格致教育集团。女子排球作为格致

教育集团三大青少年特色发展项目之一,受到了集团内各成员学校的高度重视。集团以“小学兴趣化、中学多样化、高中专项化”的学校体育课程改革为抓手,将排球项目纳入学校体育课程和学校体育活动,形成了“生生打球、班班有队、校校参赛”的发展格局。

格致中学、黄浦少体校的排球生源不断,源自于黄浦少体校多年来始终贯彻教练员进校园这项工作。黄浦少体校排球教研组的每名教练都要负责进一两所小学和初中给学生带排球专项课,每周在训练工作之余都要上

6-8节小学、初中排球专项课。在上专项课时,教练与班主任、体育老师积极沟通,充分发掘排球好苗子来进行训练。

对于未来,于亚君也有着自己的目标:“作为基层的业训教练,我始终期待有朝一日黄浦区少体校排球队的队员成为中国女排的一员,站在国际赛场上,为我们国家拼搏奋进。”同时,于亚君指导希望能够与自己带领的“名教练团队”共同努力,以更加优质的训练水准探索出高效的训练模式,群策群力,向更好的竞赛成绩发起冲击。

体教融合“川”起体育之梦

体操在闵行这个学区开花结果

能力展示暨江川路街道学区化快乐体操比赛在这里举行,江川路街道学区九所幼儿园的180名选手参赛。

作为首次举办的以学区为范围的快乐体操比赛,本次比赛由闵行区体育局主办,闵行区江川路街道承办,上海交大附小青少年体育俱乐部协办,得到了江川路街道全部九所幼儿园的大力支持。赛场上,九所幼儿园的小朋友展示了他们精心准备的快乐体操动作,每一次跳跃、每一个转身,既

灵动又可爱。经过激烈、精彩的展示比赛,最终九所幼儿园分获一、二、三等奖。其中,上海交通大学闵行幼儿园、闵行区景谷第二幼儿园、闵行第四幼儿园获得一等奖。

多年来,闵行体育局、区教育局始终大力支持体操项目发展,从体教结合到体教融合,闵行区体操队依托上海交通大学附属实验小学为筑基,以江川路街道学区化办学为引领,实现了学区内九所幼儿园的全覆盖。

上海交通大学附属实验小学建设起了700平方米的学校体操馆,在上海市体操运动中心的支持下,馆内摆放着各种专业体操器材。场馆里还挂着一面非常大的国旗,以激励教练和学生努力训练,立志为国争光。这里既是学校体操社的活动场地,同时也是闵行区少体校的体操训练场,在训练体系上形成了高度的体教融合。

从2006年至今,闵行区体操项目通过18年坚持体教融合办训,成功走

2024市青少年游泳精英系列赛开赛

打下良好基础 培育未来之星

本报记者 丁荣

4月13日,2024年上海市青少年游泳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东方体育中心游泳馆举行,来自全市16个区代表队的1410名运动员参赛。

本次比赛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。比赛分为水上基本技术和陆上身体素质两块内容,充分考察青少年运动员综合能力。其中,水上基本技术按照年龄分为50米主项(小年龄段)、100米主项、100米主项腿、200米混合泳、400米自由泳项目。陆上测试项目包括引体向上、30秒仰卧起坐、30秒双飞跳绳、立定跳远、反臂体前屈(小年龄段)。

为办好本次比赛,上海市游泳协会精心安排竞赛工作,由协会副主席兼秘书长、游泳国家级裁判诸达乐担任技术代表,原国家游泳队副总教练、上海游泳队青训总监潘佳章,游泳高级教练、宝山区体育局原调研员刘秋苹、亚洲游泳王子沈坚强等担任仲裁,确保比赛公平公正。

上海游泳队青训总监潘佳章也积极通过比赛观察本市游泳后备人才情况。据潘佳章介绍,上海游泳青训队自2022年成立以来,目前已形成市体校集训,并逐步开展周末跟训、跟踪观察模式,基本囊括了全市青少年游泳的佼佼者。目前,上海游泳青训队已建立了明晰的选拔标准,包括了比赛成绩、浮力、打腿等基础上,进一步丰富了技能测试内容,包括骨龄、预测身高、形态、心脏彩超等方面。“我们希望能够在各区的支持下,按照规律进行选材育才,为上海游泳队培养后备人才。”

在赛场边看台上,家长的欢呼声、加油声此起彼伏,赛场的氛围十分热闹。诸达乐表示:“上海市游泳协会多年来办赛坚持走群众路线,不仅培养孩子的游泳技能,还要为上海游泳事业输送人才,我们要着力加强青少年游泳发展,为建设体育强国而努力奋斗!”

出了一条让优秀苗子从学校走出来的新路径。闵行区共为上海市体操、蹦床、艺术体操、武术等项目输送二线运动员32名,一线运动员四名。输送运动员获得全运会金牌一枚,获得市级及全国比赛奖牌总数398枚,其中金牌183枚。目前,有五名闵行区输送的优秀运动员分别在上海市竞技体育训练管理中心体操运动中心体操队和蹦床队。

在江川路街道这片沃土上,正在“江”快乐体操“川”起体育之梦。闵行区体育局局长张晓英表示:“我们希望通过普及推广体操项目,让青少年在参与中强身健体,同时也为他们埋下一颗热爱运动的种子,让体育成为一种生活方式。”