

一手抓防疫 一手抓夏训

申城各区多手段做好暑期夏训

冬练三九,夏练三伏,冬训和夏训一直是提升运动员水平的重要手段。但受到今年新冠肺炎疫情的影响,对不少运动队的夏训计划产生了不小影响。不能去外地进行外训,相应跨省市的交流比赛也基本暂停,在当前形势下,上海各区又是如何一手抓防疫、一手抓训练,在特殊时期继续做好青少年体育后备人才培养工作的呢?

■黄浦少体校

充分尊重家长意愿
另寻对手磨砺队伍

本报记者 李一平

作为上海市中心城区的训练单位,每到暑期夏训,外出训练,为队员运动员提供更加宽敞、良好的训练环境一直是黄浦少体校的首选。但限于今年的特殊情况,外训的计划不得不搁置下来。没法外训,那么如何利用现有的场地进行训练,同时还要保障参训运动员的防疫安全则成为了最大的难题。

“为了克服场地不足,我们选择用时间换取空间,像我们的击剑和柔道项目运动员不少,我们就选择多开几堂课,让孩子分批来上课,既保障了训练的质量,也保障了参与训练的运动员不会过度聚集。”黄浦少体校校长冯奇在夏训工作中最想感谢的就是所有项目的教练,为了开足够多班次的训练课,教练的工作时长比原本拉长了不少,但特殊情况下,所有教练都选择理解和支持。“虽然我们想了很多办法,但还是充分尊重家长的意愿,孩子可以自由选择来或者不来训练,我们都支持。”不少家长看到

黄浦少体校精细化的管理举措,还是愿意将孩子送来训练。

除了场地问题外,不能和高水平队伍切磋交流也一定程度上制约了夏训的整体效果。为了让夏训能取得理想的效果,黄浦少体校副校长、排球教练陈辉想了不少办法。“因为疫情原因,跨省市的交流赛肯定是不能打了,上海本市的队伍大家之间又太熟悉了,找适合的队伍练兵是夏训的重中之重。”于是,陈辉联系了不少本地的国际学校,希望能组织友谊赛来磨砺队伍。“选择国际学校,一方面是我们的学生基本都留在上海,另一方面因为国际学校的排球相对普及率较高,队伍的水平比普通学校队伍也高出不少。”目前,黄浦少体校已经组织了几次与国际学校学生的交流训练,等时机合适也会进一步组织比赛,磨练队伍水平。

特殊情况下,黄浦少体校积极寻找新思路,在现有情况下克服困难,教练与校方同心协力,一手抓防疫举措,一手抓好本职的训练工作,安全平稳有效地度过暑期夏训。



黄浦少体校的排球训练

实习记者 胡伟凡

7月1日,杨浦区少体校夏训全面开启,由于疫情的缘故,不少项目都放弃了以往外出集训地计划,取而代之的是留在少体校进行基本功、技战术的强化训练。

一线队下基层交流
击剑队开辟夏训新思路

往年暑期通常是各类比赛最为集中的一个时间段,今年由于疫情的影响,诸多国内赛事纷纷取消或者延期,杨浦区则是另辟蹊径,与上海一线重剑队沟通,邀请教练来到基层三线队进行交流、指导。上海市重剑一线队教练张朔说,“以往我们是以组织夏令营为主,各个区县从内部选拔适龄的队员来市里面,这个对象可能也只是个别的运动员,我们这次下来可能覆盖面更广一点。”

在以往的训练模式中,由于一线



杨浦少体校的击剑训练

■杨浦少体校

加强衔接 提升成材率

队与二、三线队的训练思路不一致,导致成材率不高。今年夏训通过一线队下基层交流,能够进一步地统一训练思路,提高成材率。“通过这次的交流,可以给我们一个训练思路,让我们知道接下来应该怎么练。”杨浦区击剑队教练马坤辉相信,通过与一线队伍的沟通交流,未来将会有更多的苗子源源不断地涌现。

无法外出集训、比赛
今年夏训强调基本功

与击剑相比,其他几个往年夏训外出打比赛的项目受疫情的冲击更为明显。据羽毛球队教练杨寅介绍,今年的训练人数也采取了分流措施,尽量利用好每一块场地。未来的几周内,

羽毛球队会在每个队员的主攻项目上进行强化,以备战8月份上海市的相关比赛。

同样的情况也发生在网球队身上,“我们从5月份开始正式恢复训练,最近这段时间还是以储备体能为主,接下来的时间我们会备战下个月举行的全年龄段的比赛。”网球队教练黄超说。

相较羽毛球、网球、摔跤与手球项目更需要通过比赛来寻找问题,两支队伍的教练赵斌和董智辉将训练计划调整为适合本身项目的训练方式。以老带新、男女混合训练,通过各种手段,杨浦少体校的教练们用智慧克服现实的困难,助力青少年体育后备人才的茁壮成长。

本报记者 丁荣 实习记者 朱玲子

在国家高水平体育后备人才基地普陀区少儿业余游泳学校的门口,登记、测温、免洗消毒液等防疫措施一应俱全;游泳池里,恢复训练的青少年游泳运动员在教练员带领下,利落地挥动手臂,荡漾起绚丽的水花。

受到新冠肺炎疫情影响,今年一季度以来普陀游校的运动员没有进行系统训练。进入暑期夏训以来,教练员们虽然心中着急,但训练还是确保循序渐进,注重抓好技术、打好基础,不采用大运动量和高负荷训练。据普

■普陀游校

重选材、抓技术、育英才

陀区少儿业余游泳学校校长徐丽勤介绍,教练组达成共识:不是练得多就有效果,重点练的是内容。普陀游校的教练员的每一堂训练课都会有一个重点,在夏训每天两个小时的训练时间里重点练好一个动作,注重打好基础。

好的选材是成功的一半。今年,普陀区少儿业余游泳学校在招生环节上

积极与一线训练单位衔接,更注重身高与身形的标准,选到了一批身材条件较好的苗子。目前,这批孩子由二青会“四金王”郑英昊的启蒙教练马红妹带训。目前,普陀游校每周都会开展一次业务培训交流,培训以教练员需求为导向,通过训练大纲的讲解与总结,重点探讨技术问题,不断提升年轻教练的水平。此外,普陀游泳学校还注重

宣传氛围的营造,学校内到处可见优秀运动员和教练员的照片,以及游泳技术的宣传栏,营造出凝心聚力的良好氛围。徐丽勤表示:“我们希望进一步打响品牌,做好口碑,力争在大赛中出成绩,抓好尖子运动员,努力为上海培养输送更多高质量的游泳后备人才。”



普陀游校的少儿学员



源深游泳馆水球课程



博宽羽毛球馆羽毛球课程

注重精细化、人性化服务

申城青少年体育培训暑期升温

本报记者 李一平

暑期来临,青少年假期体育培训热潮来袭,受到今年新冠肺炎疫情的影响,不少家庭原本的出行计划取消,更是加大了青少年体育培训的需求。面对行业复苏后引来的“新机”,不少青少年体育培训机构用更加精细化、人性化的服务来吸引家长的关注。

炎炎夏日,游泳不仅能消暑降温,同样也能培养青少年的协调性、身体素质,一直是家长为青少年寻找的首选体育培训项目。在位于浦东的源深体育馆,可以看到不少青少年陆续来

到场馆进行游泳课程的培训。由于今年上海市体育局出于防控需求,游泳场所人均游泳面积由原来的25平方米/人调整为5平方米/人,人均面积的下降导致了场次的增加,场馆门口一直呈现出络绎不绝的人流。

除了常规的游泳培训外,源深游泳馆在今年暑期首次推出了全新的水球特色课程。“水球课我们主要面向一些有一定游泳基础的青少年开展,目前先是在游泳馆内的年卡常训班内试点开展。”源深游泳馆工作人员蒋志敏介绍,目前馆内每周三、周四开展水球课程,共有约200名学员分批次参加。

比起枯燥的游泳课程,水球课作为一项团队竞技运动,显然更受青春期的孩子喜爱。课程在6月26日一经推出,受到了不少家长的密切关注。不少家长前来询问课程详情,“但处于安全考虑,我们还是会坚持在有基础的学员中开课。”据了解,在首期课程结束后,场馆还考虑进一步组织水球专项课程,面向有兴趣的学员组建水球队,代表俱乐部参与上海市的比赛。

而同样位于浦东的博宽羽毛球馆,暑期也迎来了客流高峰,场馆内开设的羽毛球暑期训练营成为了附近青少年的首要选择。除了面向普通羽毛

球青少年爱好者的推广普及课程之外,博宽羽毛球馆还有一颗“办训”的心。在今年的上海市竞技体育后备人才社会培养基地申报中,球馆作为社会力量提交了申报材料。

据了解,球馆采用分层式的培训模式,在提供羽毛球普及培训的基础上,如果青少年有兴趣更进一步,也可以参与球馆更加专业的培训,得到参加上海市、全国青少年羽毛球赛事的机会,未来更有机会代表上海市出战重要赛事。

在今年新冠肺炎疫情的“寒冬”过后,大浪淘沙下的青少年体育培训行业迎来新生,不少历经风浪的机构选择用更加人性化、精细化的服务吸引客户,打造更加全面的青少年体育培训市场。