

# 打造“优青”品牌 助育年轻将才

## 首届上海青年骨干教练培训班圆满落幕

本报记者 李一平

8月25日,2022年“优青计划”上海市青年骨干教练员培训班汇报会暨结业仪式在上海棋牌院举行,53名退役运动员、新晋教练员和科研人员经过培训顺利结业。上海市体育局党组书记、局长徐彬出席结业仪式并讲话。

结业仪式由上海市体育局副局长宋慧主持,上海市竞技体育训练管理中心党委书记王海威,上海市竞技体育训练管理中心主任、党委副书记王励勤出席本次活动。

2022年是备战巴黎奥运会和粤港澳全运会的关键起步之年,为落实“十四五”上海体育人才培养规划,加强青年教练员队伍建设,在备战新周期伊始,上海市体育局在往期“百人计划”青年教练员培训班的基础上,精心组织举办了首期“优青计划”青年骨干教练员培训班。

徐彬在结业仪式讲话中指出,上海市体育局高度重视教练员队伍建设,积极为优秀退役运动员转型教练员提供职业成长平台,为上海竞技体育人才培养一批青年骨干教练员。

徐彬认为,优秀教练员要有奉献精神、学习能力、科学理念、创新意识,务实作风和开放心态。对于参与培训的学员,他提出了三点希望:一是要融入上海体育发展大局,树立为竞技体育事业奋斗的使命感和荣誉感;二是要理解教练员职责,明确做一名优秀



教练员的目标和方向;三是要激发学习和创新的源动力,在勇争第一的征途上砥砺前行。

本次培训的对象主要是热爱竞技体育事业,有志于担任教练员的优秀退役运动员以及新上岗的教练员和科研人员。全市体育系统共有53名退役运动员、新晋教练员和科研人员报名参加培训班,其中36名学员来自竞体中心,另外17名学员分别来自市武院、市体校以及虹口剑校。学员中既有火亮、高磊、刘晓、刘星宇等一批奥运冠军、世界冠军或全国冠军,也有不少已带领运动员在国际国内各项比赛中崭露头角的青年教练员,可以说

是优秀体育青年汇聚一堂,同学习,共进步,充好电,蓄好能。

本次培训班邀请了长期参与奥运攻关与服务的科研人员以及具备丰富国家队执教经验的国内、国际知名教练和竞技体育研究者和管理人员授课,孙海平、隋新梅、崔登荣,曹忠荣、王连方以及美国UFC运动表现学院首席数据官罗曼·福明博士,加拿大人类运动表现方案设计者斯科特,我国田径队跳跃科研团队负责人苑廷刚、总局体育科学研究所林洪研究员、北京冬奥会短道速滑科研组长严力……形成了40人的带教团队,围绕27个运动项目开展实践指导,为优秀体育人

才的成长铺路搭桥。经过为期四个多月的培训,在大家的共同努力下,学员们圆满完成了既定学习任务,培训成效显著。

据了解,首期“优青计划”上海青年骨干教练员培训班的53名学员中有45人即将投入一线运动队带训工作,为上海竞技体育人才队伍充实全新的力量。市竞体中心帆船教练员汪建波、市竞体中心蹦床运动员高磊、市竞体中心射箭运动员兼教练员朱珏蔓、市竞体中心自行车运动员兼教练员徐超四名学员代表在结业仪式上进行了交流发言。

汪建波说:“这次培训班学习内容

涵盖的学科面十分广泛且实用,无论是理论课程的学习、前辈专家的讲座,还是实操带训等,都向我们传达了实事求是和科学训练的理念。”汪建波表示将在今后的工作中通过加强训练数据的收集运用,强化对项目训练规律、竞赛制胜规律和项目特点的认识。

高磊在即将走上教练员岗位的同时,还将重返赛场,他表示自己“要以教练员及运动员的双重身份,做好模范带头作用,在比赛场上争金夺银,在训练场上披甲挂帅”的决心。

从运动员走向教练员岗位,朱珏蔓感到了肩上沉甸甸的责任。“因为教练员的执教能力,对运动员的未来会有重要的影响,特别是对青少年运动员来说,既是教练也是老师。想要做到‘文明其精神,野蛮其体魄’,这需要教练员不断提升自身专业知识与修养,有足够的学识、过硬的技术,才能做到以体育人、言传身教,才能担得起为人师长的责任。”

通过培训,徐超更意识到了科技助力的重要性,“自行车项目竞技训练手段在不断更新、不断进步,教练员的眼光一定要放到8到12年以后甚至更长远。自行车是一个对运动器材和运动员自身要求都非常高的项目,是在不断挑战极限的项目,科研领域不光涉及到人体科学也涵盖了空气动力学、材料学等物理化学领域。”他表示要坚持学习创新,在未来力争成为一名真正懂实战、懂科研的复合型教练。

## 上海体操“吊环王”激励青少年备战

# 严明勇:市运会是追梦的舞台

### 从小白到“吊环王” 用勤奋实现“逆袭”

“我小时候就是在这里训练的!当时我们都喜欢叫这里‘隆昌路少体校’,因为在隆昌路上。”走进体操训练馆,打开了严明勇回忆的话匣。严明勇6岁来到杨浦少体校练体操,当时相比班里其他四五岁就开始练的孩子,他的基础是比较差的。“小时候对体操没什么概念,以为是高级的广播体操,结果来的第一天就要靠墙倒立,我只坚持了不到30秒,别人却都能坚持1分钟左右。”

虽然一开始在体校是中下水平,但严明勇凭着一股韧劲,坚持每周末主动到少体校加练一次。平时下大雨训练房漏水,别的孩子就不来训练了,但严明勇穿着雨鞋坚持来训练。地上有水,严明勇就练举腿、引体向上、双杠撑等基础动作。比别人更努力的严明勇很快就后来居上,在上海市体操锦标赛中获得了单杠和自由体操的前三名。

当时由于年龄问题,严明勇错过了参加上海市运动会的机会,这既是他的遗憾,也是激发他后来一步步前进的动力。虽然不能参赛,但严明勇的启蒙教练张鹤立还是让他到现场观赛。“当时的我很羡慕场上的优秀运动员,就想着哪一天我也能像他们一样站上领奖台。”自那时起,严明勇每个阶段都会给自己设定小目标,从完成一个动作、一次比赛开始,一点点把完成的小目标积累起来,就会朝着大的目标前进。正是这种厚积薄发的毅



严明勇与儿子严一诚

力,让严明勇一步步完成了全国锦标赛、全运会、世锦赛的大目标,成为中国体操界的一代“吊环王”。

### 5岁儿子也热爱体操 “期待他能超越我”

严明勇是中国体操界的常青树,他参加过多届体操世锦赛和全运会,32岁依然能够杀入全运会体操决赛。在天津全运会体操男子吊环决赛中,严明勇作为场上唯一“爸爸级选手”,带着当时七个月大的儿子严一诚一起到了决赛现场。在决赛中,严明勇与刘洋都得到了15.300的高分,但因为刘洋的完成分要高过严明勇,刘

洋获得冠军,严明勇获得亚军。赛后,严明勇与妻子马秋静、儿子严一诚共同在领奖台前合影,成为一段佳话。

2018年退役后,严明勇与马秋静共同创办了名叫“新一小伙伴”的运动馆。“我的儿子小名叫新一,我希望他以后能有一个学习体操的地方;‘一’寓意冠军,就是希望来到这里的小伙伴们都可以做‘自己的冠军’,通过体操结识更多的朋友,快乐成长。”严明勇经常带儿子到体操馆玩,以边玩边练的状态培养兴趣。很快严一诚就体验到了体操的乐趣,学会了技术动作就特别有成就感,还喜欢在同龄人面前展示。严明勇坦言,如果儿

子选择专业运动员道路,他会支持。“我没有参加过奥运会,这是我职业生涯的遗憾,如果严一诚成为专业运动员,我希望他能走上奥运会赛场,能超越我!”

### 发掘更多严明勇 杨浦体操载誉再出发

杨浦少体校体操训练馆里就挂着严明勇、章瑾的照片,对于孩子们来说,他们既是偶像,也是努力备战市运会的动力。受疫情影响,目前杨浦少体校的体操运动员才恢复训练不久,正在积极恢复手臂、脚踝的运动能力,并逐步开始恢复成套训练。章瑾的启蒙教练、杨浦少体校体操女队教练殷华表示:“虽然我们担心运动员缺练,但还是要循序渐进,逐步完成训练进度,在力争取得成绩的同时,也希望能培养出更多的严明勇、章瑾。”

全运会冠军、杨浦少体校体操教研组组长付彬彬认为,越来越多的“80后”“90后”家长更重视孩子的健康,他们对于体操的接受度更强。“有家长的支持,我们就有动力,希望能把每个孩子都教好,选出佼佼者往市队输送。”看到付彬彬和殷华辛勤带训的身影,严明勇也主动上去帮忙。“少体校体操运动员年龄都比较小,对于教练员来说更辛苦,正是这些基层教练的默默耕耘,上海体操项目才会有更好的明天。”训练课结束,严明勇给孩子们送上了祝福:“希望你们在市运会的大舞台上尽情展现自己,展现体操的美,取得满意的成绩!”

话当年竞未来  
上海市第十七届运动会  
系列报道·体操

不论经历多少风雨,  
归来依然是少年。8月  
25日,三届体操世锦赛  
冠军、中国体操“吊环  
王”、上海体育学院体操  
教师严明勇回到母校杨  
浦区少体校体操训练馆,  
为正在这里训练备战第  
十七届市运会的青少年  
加油鼓劲。 本报记者 丁荣

