

观摩国家队训练、奥运冠军教练把脉

上海游泳创新破题青训发展

开学第一天,上海游泳项目的一、二、三线教练员来到东方绿舟体育训练基地游泳馆“开学”——2023上海市游泳中心教研组会议举行,市游泳中心教研组全体教练员、专家齐聚一堂,观摩国家游泳队训练,群策群力共谋上海游泳青训发展。上海市体育局副局长罗文桦参加会议并讲话。

当天上午,市游泳中心教研组全体教练员、专家在东方绿舟体育训练基地游泳馆观摩了国家游泳队训练。焕然一新的身体力量训练房、数控水槽训练仪、低氧训练室、张雨霏和覃海洋的训练计划……在国家游泳队教练、上海游泳队总教练崔登荣带领下,本市二、三线训练单位的游泳教练们对绿舟基地最新训练条件以及国家游泳队科学训练的理念有了深入了解,大家纷纷表示受益匪浅,进一步提升了业务能力与知识水平。

本版撰稿 本报记者 丁荣

详解青训队优势与目标 数据分析解答基层疑惑

当天下午,上海市游泳中心教研组研讨会在绿舟基地运动员之家举行,上海游泳项目一、二、三线教练员与专家组成员齐聚一堂,围绕贯彻落实游泳项目一、二、三线贯通,齐心协力持续建设好上海游泳青训队进行了深入研讨和交流。

原国家游泳队副总教练、上海游泳队青训总监潘佳章介绍了上海游泳青训队情况。上海游泳青训队已建立了明晰的选拔标准,包括在比赛成绩、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、形态等方面。在训练计划方面,上海游泳青训队避免注重眼前、快出成绩的行为,杜绝采用长距离、大运动量、加大专项力量训练等违背游泳青少年项目训练规律的手段,采取科学制定训练计划,着重打好四种泳姿的技术基

础,细抠出发、转身、到边等技术环节,控制每堂课的总游量,采用多种方式打牢有氧基础,科学加强陆上体能、特别是核心力量和灵敏协调等能力的训练,做到“有目标、有标准、有测试、有评价、可检查、可评估”,让训练过程“显性化”。

在刚刚结束的2023年全国U系列游泳总决赛,上海游泳青训队参加其中四个年龄段的比赛(U13、U14、U15、U16),共获得27金12银10铜,7人11项次达到全国冠军赛的参赛标准,3人4项次达到健将标准。

目前,上海游泳青训队共有在训运动员25人,其中14男11女。下阶段,上海游泳青训队将全力做好首届学青会学生组的备战工作,并计划在学青会备战完成后,选拔符合一线要求的队员进入绿舟基地进行训练备战。



国家游泳队教练、上海游泳队总教练崔登荣客观分析了2023年全国U系列游泳总决赛上海游泳青训队的参赛情况。他认为,获得奖牌多,并涌现出了以周彦君、戴佳宁为代表的成绩突出运动员固然可喜,但从夺牌点看,上海游泳青训队大多数奖牌都集中在短距离项目上,长距离自由泳和混合泳出成绩的运动员较少。对此,崔登荣认为,上海竞技游泳近年来下滑的主要原因在于一、二、三线缺乏训练理念方法的沟通,导致部分区体校教练训练理念老化,采取大运动量等手段,导致青少年运动员早发育的拔苗助



奥运冠军教练传经送宝 统一思想明确培养目标

长现象。

在训练理念上,崔登荣希望各区体校游泳教练在选材标准上要“往前看”,要着眼于向上海队输送未来能够站上奥运会赛场的好苗子,对于好苗子,要杜绝急功近利、拔苗助长的行为。在训练方法上,崔登荣鼓励基层教练要敢于突破“教练教队员,队员当教练葫芦画瓢训练”的陈旧方法,而是要敢于创新,鼓励青少年游泳运动员多参与其他项目,通过跨项目融合训练来开展好核心力量与综合训练。

在交流发言环节,市体校以及各区体校教练围绕选材、育才、输送、打好基础、教练员培训等话题,进行了开

诚布公地交流。

上海市体育局副局长罗文桦分享了上海竞技体育的整体布局与目标,他指出,游泳项目的发展是上海竞技体育发展的重中之重,任重而道远,要树立信心,坚持高标准、高目标,以训科医一体化的理念发挥好教练员和专家组的作用,要用好竞赛杠杆,真正实现上海游泳项目的一、二、三线贯通。罗文桦强调,一、二、三线训练单位要以“不折腾、不着急”的耐心与恒心来从事游泳青训工作,要以培养输送具有国际影响力、能成为青少年榜样的优秀运动员为目标,上下同心、齐心协力,奋力谱写上海游泳项目发展的新篇章。

上海游泳青训教练齐聚赛场 从比赛中观察选拔人才

9月8日至10日,2023年上海市青少年游泳锦标赛暨青少年体育精英系列赛游泳比赛总决赛在东方体育中心游泳馆举行,来自16个区的1078名不同年龄段的青少年游泳运动员参与102个项目的角逐。

本次比赛由上海市体育局主办,上海市游泳协会承办,上海久事体育发展有限公司东体场分公司协

办,是上海青少年游泳最高级别比赛。比赛从上周五到周日共安排三天,分为八场进行。在东方体育中心游泳馆里,从前三站比赛中脱颖而出的千余名青少年游泳运动员劈波斩浪,尽显风采。

本次比赛,上海游泳青训队以及各区体校游泳教练同时出现在赛场,对于上海游泳青训队教练来说,不仅通过参赛观察青训队运动员表现,同时也进一步观察和跟踪参与周末集训和寒暑假训练营的运动员,从中选拔好苗子,代表上海参加全国首届学生(青年)运动会游泳比赛。

上海游泳青训队外教马赫一大早就从市体校坐地铁赶到东方体育中心游泳馆观摩比赛。比赛开始后,马赫翻开了手中的秩序册。在这本秩序册上,上海游泳青训队队员以及跟踪队员的名单都已经提前画好了线,马赫一一观看他们的比赛情况,并动手记录优缺点。运动员完赛回到看台上,马赫就通过翻译与他们进行交流,评价比赛结果并给与指导。

此次比赛的竞赛成绩册首次实现了数字化。上海市游泳协会与数智体育合作,实现了将比赛结果实时上传到小程序上,方便教练员、运动员、家长第一时间观看。此外,还在泳池的出发与到边点设置了摄像头,帮助裁判员进行执裁。

为办好本次比赛,上海市游泳协会精心安排竞赛工作,由上海市游泳协会副主席兼秘书长、游泳国际级裁判诸达乐担任技术代表,多名国家级裁判、游泳高级教练担任仲裁,确保比赛的公平公正。



9月9日至10日,2023年上海市青少年击剑锦标赛暨上海市青少年体育精英系列赛击剑比赛总决赛在杨浦区体育活动中心举行,来自全市16个区的975名运动员参赛。

上海青少年击剑锦标赛人气高 热门小项80人争夺一枚金牌

本次比赛由上海市体育局主办,上海市击剑协会、杨浦区体育局承办,杨浦区青少年业余体育学校、杨浦区体育活动中心、上海魁典体育文化发展中心、上海市马良行青少年体育俱乐部共同协办。在为期两天的比赛里,来自青少年击剑好手汇聚杨浦,全力竞逐花剑、佩剑、重剑三大项目各个组别个人赛和团体赛的冠亚军以及前八名。比赛参赛人数多,在部分热门小项比赛中甚至出现了70到80名选手争夺一枚金牌的盛况。

杨浦区体育局全力协调竞赛场地,将杨浦区体育活动中心区域内的五个

场馆全部利用起来,共设置了38根剑道同时开赛,成功实现了在两天内完成比赛。经过激烈角逐,宝山区、浦东新区、黄浦区、静安区、普陀区、闵行区等单位表现出色,位列奖牌榜前列。

近几年,上海青少年击剑项目发展较为迅速,击剑运动员人数逐年增长。在今年的上海市青少年运动员注册人数中,击剑项目位列第三,仅次于篮球和游泳。目前,上海击剑项目的从业教练员、管理人员也达到了近千人。作为上海市最高水平的青少年击剑赛事,每年的市青少年击剑锦标赛都能吸引到众多运动员前来参赛。

据悉,每年的市青少年击剑锦标赛,赛事方都会组织专家团队观摩赛事并进行选苗,为上海市选拔出更多的高素质竞技体育后备人才。汪兴旗、叶冲、张朔、肖烨巍……本次比赛邀请了上海三个剑种的一线队教练担任技术委员会和仲裁委员会成员,他们在从事竞赛工作的同时积极观察后备人才,从中选拔好苗子。比赛只是选苗的一个途径,接下来,上海市青少年训练管理中心将组织相关的周末训练营,包括寒假、暑假的集训,通过综合类评价的方式以及集训的形式,来进一步促进青少年击剑运动员水平的提高。

