

艺术体操名教练沈蕴——

跨界融合 培育未来之星

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11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。

本版撰稿 本报记者 丁荣(除署名外)

青训名教练工作室巡礼⑤

沈蕴



说起上海的艺术体操项目,就不得不提到长宁区。长宁区培养输送的艺术体操运动员不仅在国家队备战巴黎奥运会,更是上海艺术体操队备战粤港澳大湾区全运会的主力。人才辈出离不开一位功勋教练,她就是长宁区青少年业余体育学校(以下简称长宁少体校)高级教练、艺术体操教研组组长沈蕴。她不仅是长宁区专业技术拔尖人才,同时也是2022-2025年“上海青训名教练工作室”艺术体操项目带头人。



整合社会力量优势 放眼国际跨界融合

自2022年成为上海青训名教练工作室(艺术体操)项目带头人以来,沈蕴组建了由上海市各区的少体校教练、俱乐部教练、社会体育指导员和科研人员等九人组成的团队,其中高级教练两名、中级教练一名、初级教练两名。

按照复合型团队的要求,在搭建工作室团队时,沈蕴就提出了“体校+俱乐部”的理念,有效发挥社会力量开展青少年体育训练工作的优势,资源共享、优势互补、平等互利,让艺术体操项目的选材和育才有所突破。这支团队不仅覆盖体校、俱乐部,还能够帮助项目更好地在学校进行推广与普及,促进青少年健康成长,进一步深化体教融合。截至目前,团队约有140名在训青少年运动员,为上海市艺术体操培养后备人才贡献力量。

自工作室成立以来,在开展的四场专业培训活动中,沈蕴充分发挥跨界融合和国际视野的理念。工作室邀请上海市芭蕾舞团、国家二级编导陈琪在芭蕾舞俱乐部为工作室团队进行有关芭蕾舞专业知识的培训,帮助团队充分了解芭蕾舞及现代舞对艺术体操训练的重要作用。工作室还邀请复旦大学艺术体操教师、副教授、艺术体操国家级裁判顾倩老师为青少年运动员进行最新规则讲解和分值计算。值得一提的是,工作室还组队参加了DF俱乐部举办的保加利亚艺术体操世界冠军西蒙娜·佩切娃大师班训练营,让青少年运动员近距离接触世界冠军带来的基本功和技术动作指导。

自2022年工作室成立至今,团队已经向上海市艺术体操队输送了三名运动员,团队在上海市第十七届运动会艺术体操比赛中获得6金5银3铜,在市级锦标赛获得13金25银14铜,在市级俱乐部联赛11金13银13铜。

扎根基层精准选材 抓好细节立足输送

自从江苏省艺术体操队退役到长宁少体校担任艺术体操教练以来,沈蕴带领团队在上海市各类艺术体操比赛中成绩名列前茅,任教至今向上级训练单位输送了近30名运动员,其中培养输送的刘鑫和郭崎琪曾荣获奥运会第四名、世界锦标赛冠军、全运会冠军、全国艺术体操锦标赛第一名等佳绩,创造了中国艺术体操境外历史最好成绩。她担任组长的艺术体操教研组曾获“上海市巾帼文明岗”。

由沈蕴输送的郭崎琪自2018年进入国家队后,在2020东京奥运会艺术体操比赛中获得集体全能第四名,创造了中国艺术体操境外历史最好成绩。2023年,郭崎琪与队友在第40届世界艺术体操锦标赛集体单项决赛中夺得5圈单项金牌,这也是中国艺术体操队首次拿到世界冠军并创造历史。目前,她正在国家队集训备战2024年巴黎奥运会。此外,在上海市体操队集体项目的六名主力队员中,

就有五名来自长宁少体校沈蕴团队输送。

谈及成功经验,沈蕴认为艺术体操的选材不仅看身材比例和形象,更要注重内在能力和家长支持。在她看来,艺术体操的好苗子绝不仅仅是要“美”,还要在骨龄、身高、柔韧性、灵敏度等多个方面综合进行评价。此外,做好与家长的沟通,让家长理解项目,与教练建立信任,才能真正提升输送率。

台上一分钟,台下十年功。比赛

时间短几分钟,但运动员付出的训练时间要比台上多得多。在青少年启蒙阶段,相比出成绩,沈蕴更看重打好基础,抓好细节,这样才能让孩子在未来走上更高领奖台。训练中,沈蕴注重正向引导,她经常会在周末邀请上海艺术体操队的优秀运动员回到母校给学妹们示范,形成榜样效应。此外,为了激励孩子们,她经常会买一些小礼品来作为平时训练小测验的奖品。

推动竞赛规范化、专业化 上海首次推出《青少年体育竞赛工作手册》

本报记者 李一平

4月18日,2024年上海市青少年体育竞赛工作会议在久事体育大厦举行。上海市体育局青少(科教)处处长张漪、上海市青少年训练管理中心主任周战伟、上海市青少年训练管理中心副主任陈昕云和各区体育行政管理部门训练科科长,以及市体校、市二体校、上海体育大学附属竞技体育学校训练科科长和各级单项运动协会竞赛工作负责人、2024年“上俱赛”承办单位负责人出席了本次会议。

会议上,东方体育评估咨询中心的由会贞博士介绍了2023年市级青少年体育赛事竞赛评估工作情况,对2023年度上海市青少年比赛情况做了全面的评估、总结,同时针对2023年具体赛事承办过程中产生的问题与不足做了点评。随后,上海市青少年训练管理中心副主任陈昕云向参会人员介绍《上海市市级青少年体育竞赛工作手册》(征求意见稿)。据了解,这是上海首次推出针对市级青少年体育竞赛的工作

手册,旨在指导各办赛单位规范化、专业化办赛,提升上海市青少年体育赛事整体办赛质量。

不久前,上海市市级青少年体育重要赛事申办结果出炉,涉及60个项目、134个青少年体育比赛,今年上海还首次将年度市级青少年体育重要赛事的承办和第十八届市运会相关项目的承办相关联。上海市青少年训练管理中心主任周战伟针对2024年的青少年体育竞赛布置了重点工作。

会议最后,上海市体育局青少(科教)处处长张漪对2024年的上海市青少年体育竞赛工作提出了几点建议:一是要强化办赛质量,精心做好组织工作,进一步规范办赛、协同办赛、创新办赛;二是提升赛事效益,促进后备人才培养,进一步完善竞赛设置、提升赛事功能,通过严格执行规程促进人才培养,同时要吸引广泛参与,促进项目推广;三是强化底线意识,做好赛风赛纪和反兴奋剂工作;四是深化体教融合,配合做好市学生运动会办赛工作。



2024 为爱陪伴公益定向赛 体育助力“星宝”融入社会

4月20日,“在你的世界爱着你”公益计划——2024为爱陪伴公益定向赛在宝山顾村公园举行。1500余人齐聚顾村公园,共同完成全程42公里、八个趣味任务的公益定向赛。

活动当天,参赛的爱心人士身着统一的服装,与180组孤独症儿童家庭结对共同出发,打卡传球大师、蹴鞠挑战、VR骑行、投壶等趣味游戏场景,完成任务获得积分。参加活动的“星宝”的孩子(以下简称“星宝”)在家人和爱心人士的陪伴和鼓励下,完成属于自己的爱心赛道,感受来自社会的关爱与温暖。

据悉,“在你的世界爱着你”公益计划自2018年设立以来,累计公益支出14816万元,资助特殊儿童337名,开展公益课服务5290课时,组织开展体育感统康复课、篮球、足球、羽毛球、旱地冰球、游泳公益课等课程,提升孩子们对外界的感知和身体机能,并让他们能够更好地适应社会生活,让来自社会各界的关爱可以为孩子以及他们的家庭提供温暖和认同。通过七年坚持,越来越多的特殊家庭和爱心企业加入为爱陪伴公益跑的队伍,“在你的世界爱着你”公益计划也已成为一

项品牌体育公益活动。

值得一提的是,奥运冠军钟天使、花样世界冠军黄雪辰等多名上海优秀运动员都成为该公益项目的助力者。上海市体育发展基金会秘书长沈华表示:“希望通过体育明星的榜样精神,让‘星宝’也有自己的梦想与目标,通过坚持和努力能够收获信心与成功。”

下一步,上海市体育发展基金会将联合上海市乒乓球协会,共同打造面向帕金森患者的市级“帕友”乒乓球赛,通过赛事让更多人关心关爱“帕友”,并为“帕友”带来辅助治疗效果。沈华表示:“我们将抓好‘一老一小’,努力打造更多品牌体育公益活动。”

本次活动由上海市体育总会、上海市妇女联合会、上海市残疾人联合会主办,上海市体育发展基金会、共青团上海市体育局委员会、上海吴淞口文旅投资(集团)有限公司承办。活动得到了宝山区体育总会、宝山区妇女联合会、上海顾村公园等多个单位的大力支持和协助。上马公益专项基金、上海浦东发展银行股份有限公司等企业对此活动及后续康复课程提供了爱心支持。