

2024上海青训名教练工作室推进会召开

发挥带动、辐射、榜样作用

本报记者 丁荣

4月26日,2024年“上海青训名教练工作室”建设工作推进会在久事体育大厦三楼会议室举行,11家“上海青训名教练工作室”工作室带头人及所在训练单位主要领导参加会议。

本次推进会旨在进一步推进“上海青训名教练工作室”各项建设工作,更好地发挥工作室的辐射带动作用,进一步推进工作室在复合型团队建设、专业课题、学员带教、交流学习等方面的建设。上海市体育局青少(科教)处副处长杨薇、上海市青少年训练管理中心主任周战伟、上海市体育科学研究所(市反兴奋剂中心)所长邱俊出席会议。

女足工作室带头人钱惠、水上(赛艇)工作室带头人简广风、手球工作室带头人陈列、自行车工作室带头人唐纓红、体操工作室带头人陈健、水上(帆船)工作室带头人王三省、排球工作室带头人于亚君、艺术体操工作室带头人沈蕴、羽毛球工作室带头人杨毅伟、乒乓球工作室带头人周毅和手球工作室带头人赵春花分别围绕工作室在复合型团队建设、专业课题、学员



“上海青训名教练工作室”建设工作推进会举行 本报记者 李一平 摄

带教、困难和问题、后续开展计划等方面进行交流。

特邀专家——上海市体育科学研究所(市反兴奋剂中心)所长邱俊点评各工作室建设情况,并提出建议。她表示,目前“上海青训名教练工作室”已初步形成了“训科医教社”相结合的

模式,部分工作室已整合了训练、科研、医疗、教育和社会力量资源,形成复合型团队,不仅有效提高了选材育才水平,同时也实现了队伍的以老带新。在工作室成效方面,已初步实现一、二、三线的“三向奔赴”,不仅向一线训练单位输送了人才,同时也取得

了带训成绩的提升。在科技助训方面,部分工作室还运用了3D魔镜、运动脑电波等前沿科技手段对选材工作进行了助力,有效提升了选材的精准性。对于工作室下一步工作,邱俊提出了三点建议:一是要团队建设互通融合,形成机制,定期交流,要充分利用好本市高校和科研院所资源,进一步促进复合型团队打造;二是要科技助力,加强数据积累,为青少年选材育才形成大数据助力;三是要将反兴奋剂工作常抓不懈,要定期对工作室运动员、教练员进行反兴奋剂教育。

随后,11家工作室所在的9家训练单位(上海市体育运动学校、普陀区足球学校、青浦区体育学校、杨浦少体校、闵行少体校、徐汇少体校、浦东三少体校、黄浦区黄浦少体校和长宁区少体校)相关负责人分别发言,表示将全力支持“上海青训名教练工作室”工作,力争培养输送更多优秀竞技体育后备人才。

会议最后,上海市青少年训练管理中心主任周战伟布置“上海青训名教练工作室”年度工作计划及工作要求。他指出,11名家教练工作室的带头人不仅是全市3000多名注册教练

中的佼佼者,更是青训教练的榜样,要进一步发挥带动、辐射和榜样的作用,按照工作室工作要求做好各项工作,关键立足点是出人才。他还强调,“上海青训名教练工作室”要注重发挥引领作用和培养作用,加强对科学训练方法的探索,努力将带训经验留存,实现薪火相传。“希望大家把项目从区级品牌上升为市级品牌,培养输送更多高质量的竞技体育后备人才。”

对于下一步工作,周战伟提出了四点要求:一是要搭建平台、配置人员,让名教练工作室成为科学训练研究的实践载体;二是要深入实际、研究总结,让名教练工作室在专业知识研究中发挥作用;三是要加强交流、专业提升,让名教练工作室在服务队伍建设中辐射带动;四是要加强考核,积极做好新周期工作室的创建工作。

2024上海青训名教练工作室推进会的成功召开,标志着上海市在青少年体育训练工作方面迈出了坚实的步伐。未来,上海市将继续加大对青训工作的投入和支持力度,为培养更多优秀的青少年体育后备人才,推动青少年体育事业高质量发展作出更大的贡献。

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 李一平

利用体校区位优势 零距离衔接一线队

从青浦少体校出发,到位于东方绿舟湖路的上海水上运动中心仅有12公里的路程,驾车20分钟便能抵达。作为距离上海水上运动中心最近的一所区少体校,这在简广风看来是一个可以接触上海赛艇一线队,甚至是国家队的巨大优势。

每到周末,简广风和团队的教练员们便会带着小队员们来到上海水上运动中心,一边沿着跑道跑步锻炼身体,一边等待着一线队的运动员们在教练员的带领下开始训练。

当一线队的队员们开始训练时,小队员们就整齐地坐在堤岸边,一边观察着一线队运动员的训练、比赛动作,一边听着简广风和其他教练员的讲解。这样零距离地接触、观摩,是任何通过影像资料学习都无法比拟的。

看着大队员们奋力地挥动着桨叶,小队员们有时也会发出惊叹,“他们划得也太快了吧”“四个队员划起来简直就像是一个人一样”。在感叹大哥哥大姐姐们精湛技艺的同时,一颗向往更高舞台的梦想种子也悄然种进了小队员们的心间。

揭秘奥运冠军划桨秘诀

简广风教练想用赛艇改变孩子人生

青训名教练工作室巡礼⑥

简广风



2021年盛夏,在东京奥运赛场,“6分05秒13!”“张灵做到了!这是我们青浦的第一枚奥运金牌!”简广风回忆起夺金的瞬间,感慨万分。如今,作为奥运冠军教练的简广风依然每日扎根基层,被评为“青训名教练”的她正带着年轻教练员们,一起继续为青少年赛艇事业添砖加瓦。

上海市青浦区少年业余体育学校创建于1983年3月25日,长期以来,学校以培养输送高水平体育后备人才为办学目标,为国家输送了大批优秀运动员。其中,青浦区作为上海颇具盛名的“水乡”,赛艇这项水上运动也一直是青浦区的特色优势项目。2021年举办的东京奥运会上,由青浦区少体校培养输送的运动员张灵与搭档陈云霞、吕扬、崔晓桐组成的中国队以6分42秒84的成绩夺得金牌!这也是青浦首枚奥运金牌。

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,作为张灵的启蒙教练,青浦少体校的赛艇教练员简广风成为了首批的“青训名教练”。如今,她的青训名教练工作室中



打通体教融合难点 树立优秀健将榜样

又多了三位年轻的教练员。

与许多其他的传统体育项目一样,招生问题、学训问题也是赛艇项目面对的主要难题。为了更进一步加强体教融合,青浦区在2021年成功完成了少体校的转型改革工作,通过将少体校纳入青浦区实验中学教育集团,与实验中学教育集团联手,以“体教融合、优势互补、合作共赢”的基本理念,积极探索并完善少体校发展的新机制。

目前,青浦区的赛艇项目已经完成了以青浦区实验小学(御澜湾校区)、青浦区实验小学(城中校区)为龙尾,青浦区实验中学为龙身,青浦高级中学为龙头的一条龙体育后备人才培养梯队。不同于传统的少体校集中训练,简广风和其他几名教练员也一起开始走进校园,为各所布点学校“送教上门”。

张灵是简广风弟子中竞技成绩最为突出的一个,但除了能拿冠军之外,简广风更希望能让自己的弟子因赛艇而改变人生。“我认为赛艇带给孩子除了这项体育技能,也有克服困难的体育精神,还有积极探索世界的好奇心。”从青浦少体校走出去的青少年运动员里,也不乏“学霸”,在简广风的印象里,至少有五名孩子考入了北京大学,还有超过10名队员进入了上海交通大学。

每年,简广风会邀请这些曾经的队员回到队里,与现在的小队员交流座谈,讲讲他们看到的世界。这也是许多青浦少体校的赛艇队员最期待的活动之一,每当听到大哥哥大姐姐们的故事,他们两眼放光,里面充满的都是对于未来的向往。

积极推动科学训练 铸就奥运冠军“铁浆”

在指导年轻教练员带训时,简广风强调最多,也是最注重的一点就是动作的规范性。科学训练、创新训练也一直是她最为推崇的训练理念。而奥运冠军张灵就是一个很好的例子。2011年开始,简广风就以张灵等一批小运动员(男五名,女六名)为例子,持续多年跟踪他们的运动数据,包括2000米的血乳酸值、最大摄氧量、室内划桨技术评定等,并分成四大阶段,跨度三年,通过数据和成绩,分析每个人的技术特点、在训练中给出不同的方案和量,尽最大可能发挥出运动员的潜能。

简广风曾经花费了整整四年的时间,撰写了《青少年赛艇运动员训练创新方法、手段的应用研究》,论文中以张灵为案例,通过赛艇国家队提供的左桨、右桨的角度、桨下支撑幅度、桨力和脚踏力曲线分析等数据,调整训练方法,科学地分配训练量,这也让张灵不但在成绩上突飞猛进,更是在长达六年多的时间里保持了无重大伤病的状态。

如今,她还在研究新的课题,探索运动员专项训练的方法。在她看来,在运动员小时候就开始注重科学训练、规范技术动作,不仅可以让他们远离伤病,同时也能让他们在更高一级的队伍中更好地适应。“赛艇大部分项目还是团队运动,如果你的动作不规范,可能你划得很快,但你和你的队友很难配合。”正是从青浦开始培养的良好习惯,铸就了张灵这把奥运冠军“铁浆”。