

体操名教练陈健搭建“四线”启蒙平台

让孩子、家长重新认知体操

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?我们走访了11名“名教练”,听听他们培养年轻教练员的心得体会。 专题撰稿 本报记者 丁荣



创新研究选材育才课题 后备人才培养 提升效益质量

通过搭建“四线”启蒙平台,重视家长沟通,工作室完成了“招人”的第一步。在陈健带领下,工作室开始着手研究“育好人”的第二步。随着“四线”启蒙平台招生数量增多,工作室从中发现其中不仅有适合体操项目的,还有符合蹦床、跳水、花样游泳、艺术体操等运动项目选材标准的后备运动员。

技能类运动项目如体操、蹦床、跳水、艺术体操、武术以及部分冰雪类运动项目和霹雳舞等新兴运动项目都有许多相同的运动特征,如细腻的本体感觉、准确的空间感以及倒立基本功、艺术性等都需要一定的体操基础,达到这些要求的身体素质训练如力量、协调、灵敏、柔韧等也大同小异,可以通过相似的训练手段达到相同的能力要求,而在专项素质方面有着各自的差异。因此,工作室认为,基层体操教练在培养运动员时,不能将眼光局限于体操和部分体操个别单项,而是应将运动员培养的方向拓宽至所有技能类运动项目的后备人才培养。对此,工作室邀请上海跳水队一、二线教练员为团队从专业知识、专项身体素质、选材特征等方面进行了专项培训,提升工作室复合型教练员的专业素养。

工作室正在开展《4-6岁儿童注意力水平对体操技能学习的影响研究》,并将其作为科研论文进行研究、撰写,这项研究在我国尚无前例。以往体操项目的选材更注重力量,但经过陈健多年的摸索和积淀,他发现,如果运动员要走到高水平的话,注意力和协调性要比力量更重要。“注意力集中的孩子,将来能够全身心投入比赛,受比赛场地、观众等外部因素影响小;协调性好的孩子,将来能够在比赛中发挥全身90%以上的力量,有更好的运动展现。”



与体操启蒙。同时,工作室教练还将向家长介绍体操项目纳入到工作实际,帮助家长重新认识体操项目。陈健表示:“通过多年工作经验,我们认为,由于青少年体操运动员年龄较小,在输送等关键决定上,家长是否支持起到决定性作用。所以我们成立工作室后专门把家长沟通工作作为重点来抓,通过从幼儿园中小班招生到小学二年级输送这当中的五年时间,帮助家长真正了解体操项目,支持项目发展。只有孩子喜欢项目,家长理解项目,才能真正实现后备人才的输送。”

青训名教练工作室巡礼⑧

陈健



体操被誉为“运动之父”,是技能类运动项目的基础,青少年从小练体操不仅未来可以成为体操运动员,还能跨项输送成为跳水、蹦床、花游及部分冰雪技能类项目运动员。在徐汇区,跳水奥运冠军陈芋汐、蹦床世界冠军高磊都是从徐汇区青少年体育运动学校体操队里走出来的。自2022年成为上海市青训名教练工作室体操项目负责人后,徐汇区青少年体育运动学校体操高级教练陈健带领团队打破传统观念,搭建了“四线”启蒙平台,让孩子和家长重新认知、参与体操项目。

打破传统观念拓宽选材面 搭建“四线”启蒙平台

成为上海青训名教练工作室(体操)项目带头人后,陈健组建了由各区少体校教练和科研成员等七人组成的团队,其中包括了徐汇区体操教练鲁迪、王梓、徐飞、崔森林,杨浦区体操教练付彬彬,浦东新区体操教练周成以及来自上海体育大学的科研人员董春华。

工作室自成立以来一直致力于推进体操训练的可持续发展,并以快乐体操训练模式为契机,构建有效的业训体系,适合少儿阶段体操技能和身心发展,有效解决当前业训工作中存在的问题,为技能类后备人才培养建立长效机制。

在陈健积极推动下,徐汇区青少

年体育运动学校组织、协调各方力量,搭建了徐汇区体操项目“四线”训练新平台。工作室的外区教练每周周末都会来到徐汇进行带教实践训练,并将“四线”的训练工作经验带回去,再结合实际,把训练模式、教学方法带入自己所在区的训练工作中,以进一步加强辐射,发挥工作室的示范引领作用。

徐汇区青少年体操项目的“四线队”主要是幼儿园小班、中班年龄段的孩子,通过工作室的力量,这支队伍的人数增加到了100余人,极大地拓宽了选材面。在训练培养模式上,工作室采用运动启蒙、兴趣培养来代替传统竞技体操启蒙训练方法,用儿童青少年喜爱的游戏、音乐方式,让孩子在快乐中参

■ 短讯

第十五届市青少年 体育舞蹈锦标赛开幕

5月18日,上海市第四届市民运动会市级选拔赛第十五届上海市青少年体育舞蹈锦标赛在上海卢湾体育馆开幕,来自全市28支代表队的近600名运动员参赛。

本届赛事由上海市第四届市民运动会组委会指导,上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心)、上海市黄浦区体育局主办,上海市体育舞蹈运动协会承办。

为鼓励更多的青少年体育舞蹈爱好者参加比赛,组委会根据体育舞蹈舞种及特点,在比赛设项上更具个性化、人性化,体现体育舞蹈的激情与魅力,使比赛更具艺术性、观赏性。

组委会高度重视赛事筹备工作,为确保比赛的顺利进行,相关单位及组织者,不断提高思想认识,精心组织、完善方案、全力保障、周到服务、安全办赛,为青少年体育舞蹈爱好者提供一个展示自我、切磋交流、提高技艺的平台。

青少年航空航天模型锦标赛 (金山赛区)完赛

5月18日,2024上海市青少年航空航天模型锦标赛(金山赛区)在金山区轮滑球馆开赛,来自全市16个区的近800名青少年运动员报名参赛。金山赛区共设置包括提高级橡筋动力飞机、室内遥控固定翼任务飞行、橡筋动力直升机、宇探二号伞降火箭等八个项目,其中国家级竞赛中的国际级“S6A带降火箭”项目首次在上海市青少年锦标赛中设项,报名人数远超预期。

与宝山赛区遥控无人机赛项不同,借助金山区的场地资源优势,金山赛区主要以航空模型项目为主。该项目是众多航空模型项目中最为基础的项目,需要航空模型在没有遥控设备的情况下以自由飞行的形式完成比赛,以留空时间作为评定标准,一直以来都以“最简单而又最复杂”的航空模型项目著称。为了更好地检验参赛运动员对于航空模型的制作水平,部分项目甚至需要在规定时间内现场完成参赛模型的组装调试,这一点是对运

动员们平时训练有着极高要求。

腰旗橄榄球走进闵行校园

5月19日,2024年“虹桥杯”青少年腰旗橄榄球邀请赛在虹桥中心小学举行。近两年,虹桥镇橄榄球学区化特色项目发展得如火如荼!虹桥中心小学作为虹桥镇橄榄球联盟领航校,引领和推动了该项目在虹桥镇的迅速发展,短短两年时间里,校园橄榄球队的数量从2022年的三支,壮大到十三支,实现了辖区校园橄榄球队数量400%以上的增长。截至当下,各学校的橄榄球队数量分别为:虹桥中心小学七支、龙柏第一小学四支、华师虹桥两支。

2023年,虹桥中心小学积极响应和贯彻上海市教委发布的体育教育三年行动方案,坚持“以赛促教、以赛促学、以赛促训”,先后于6月和11月举办了虹桥镇橄榄球联盟的春、秋季联赛,为学区热爱橄榄球的青少年提供了良好的历练和实践机会。同时,扩大了虹桥镇橄榄球联盟的影响,成功打造了虹桥镇校园橄榄球闪亮的名片。

虹口区曹燕华青少年乒乓球训练基地授牌 曹燕华助力家乡乒乓

本报记者 丁荣

5月16日,虹口区曹燕华青少年乒乓球训练基地授牌仪式暨潮乒荟运动空间开业活动在虹口足球场潮乒荟运动空间举行。

仪式上,虹口区政协副主席、虹口区体育局局长王维为虹口区曹燕华青少年乒乓球训练基地潮乒荟运动空间授予虹口区体育局合作办训单位铭牌。

“兜兜转转了一大圈,我又回到了梦开始的地方。”在开业仪式致辞中,曹燕华感慨道。因为,潮乒荟运动空间所在的东江湾路444号虹口足球场C座2区102室这个位置,正是她小时候训练的地方。“小时候,我作为虹口少体校乒乓球队的一员,在当时的虹口体育场看台下训练了四年,这是我人生中最重要的一段经历,我就是从

这里走向上海队、国家队,走向了国际赛场的舞台。我到现在还记得,当时的虹口体育场有四个灯塔,我是唯一一个敢爬上灯塔的人。”

潮乒荟运动空间主要功能分区有乒乓球训练区、体能训练区、体质监测区、乒乓球VR模拟体验区、洽谈区等。它为广大乒乓球爱好者打造了一个全新的活动天地,让大家在这里能够尽情挥洒汗水、享受运动的快乐,旨在打造成为乒乓球爱好者的汇聚之所、交流之窗,让大家在这里共同切磋技艺、增进友谊。

虹口区曹燕华青少年乒乓球训练基地为青少年乒乓球爱好者提供了一个专业的成长摇篮,将发挥专业教练员的优势,发掘和培养更多优秀的乒乓球后备人才,为我国乒乓球事业的持续辉煌注入新的活力。