

## 以工作室为载体培养年轻教练

# 钱惠：让女足事业代代相传

在足球领域，有一位被广大球迷称为“女足教母”的教练，她就是来自上海普陀足校的钱惠。近30年来，钱惠深耕于普陀女足的青训事业，用她的智慧和汗水浇灌出一批又一批璀璨的“铿锵玫瑰”。如今，作为上海女足青训名教练工作室领军人，钱惠带领团队不断优化选材育才方式，努力培养输送更多优秀运动员，她同时也有了新的目标：全面培养年轻骨干教练，提高教练执教水平，培养独立带队能力和培养输送女足后备人才的能力。

专题撰稿 本报记者 丁荣

## 更靠“谱”更“妥”当 选材育才方式精益求精

钱惠申请上海青训名教练工作室的初衷就是要推动传承，让女足事业可持续发展。目前，她的女足工作室团队共有教练员六人，其中三人为中级教练，再加上科研人员一人和工作人员一人，整个团队均为“80后”、“90后”。

工作室每周召开一次沟通会，就一周的训练情况和下一周的训练安排包括阶段计划做交流和讨论，大家在会上就近期训练中碰到的难点、比赛指挥的情况、如何科学选材育才、运动员现生活训练学习管理等方面的表现进行交流并提出解决办法。在业务交流中，工作室团队在女足后备人才选材育才的理念与方式方法上精益求精，编写了《普陀女足选材方式与方法》(以下简称《方法》)，并进入幼儿园进行实践。

《方法》分为普陀女足青训培养目标、青少年6至8岁身心发展特征、科学测试与评估选拔、选材与训练相结合发掘小队员潜力、通过观测少儿足球比赛和校园比赛发展和补充优秀苗子、足球运动员心理素质共六大板块内容，明确了以培养女足苗子，为各级国家队国字号梯队输送人才，培养不同层面的足球人才为目标。



在钱惠看来，U5年龄的孩子在启蒙阶段不存在选拔问题，主要以培养兴趣为主。2024年开始，钱惠尝试把普陀区各幼儿园中班的小朋友集中起来，进行每周一次的免费培训，培养孩子们对足球的兴趣。同时，教练会到普陀区各幼儿园进行大班U6年龄段的选拔，首选速度相对较快，爆发力较好，动作较为灵活的女孩子，同样在每周末安排一次集中的免费培训。经过三个月左右的启蒙训练和测试，最终选拔出合适的小朋友加入到普陀女足队伍里来。

## 专家传经送宝、优秀同行分享经验 助力申城青训科学训练

本报记者 李一平

为不断提高本市青少年高水平运动队(二线运动队)的办训质量和训练水平，促进本市“一条龙”学校课余训练的高质量发展，6月24日，上海市青少年高水平运动队教练员暨“一条龙”学校教练员培训班在东方绿舟顺利开班。本次培训班共有近百名青少年高水平运动队教练参与线下培训，还有更多的“一条龙”学校教练员、“进校园”教练员参与了线上培训。

本次培训班由上海市青少年训练管理中心、上海市科技艺术教育中心共同组织，培训包含了体育后备人才培养政策讲解、学校教练员专业技术岗位设置、青少年体育竞赛赛风赛纪管理、科学训练数据指标解读、青少年运动员科学选材与育才、反兴奋剂管理、新周期上海市青少年高水平运动队建设要点、青少年高水平运动队管理等通识类培训，助力青少年高水平运动队教练员、“一条龙”学校教练员、“进校园”教练员进一步提高执教水平，提升青少年体育后备人才成才质量。



钱惠(第三排中)带领球队参赛

## 走出去请进来相结合 培养年轻骨干教练员

中国足协女足青训中心“希望杯”、重点足球城市比赛乃至今年即将举办的三大球运动会，都能看到普陀女足队伍参赛。

工作室的六名教练全都参加了全国重点城市比赛上海U10、U11、U12、U13四个年龄组的选拔、集训与三个阶段的比赛。通过集训与比赛，了解了全国同年龄队伍的水平，提高了年轻教练独立带队的能力，积累了临场指挥经验。“走出去学习，你才会发现不足，你才能打开眼界。”钱惠鼓励教练员多带队出去参赛，在参赛中发现问题，解决问题。近期，工作室将带队到苏州进

行交流，在对抗交流比赛中相互学习借鉴。

与“走出去”学习相对应，工作室也十分注重“请进来”学习。按照一、二、三线贯通的要求，工作室始终保持与国家队教练、一线教练、市体校教练的沟通，并定期邀请他们来上公开课。去年5月，工作室团队到东方绿舟与原中国女足国家队主教练水庆霞开展了中国女足青少年优秀运动员后备人才培养模式交流座谈。去年11月，工作室邀请上海女足青训总结马良行开展青少年足球U7-U9训练理念专题讲座。

### 青训名教练工作室巡礼⑩

#### 钱惠



钱惠申请上海青训名教练工作室的初衷就是要推动传承，让女足事业可持续发展。目前，她的女足工作室团队共有教练员六人，其中三人为中级教练，再加上科研人员一人和工作人员一人，整个团队均为“80后”、“90后”。

钱惠认为，年轻教练员要逐步形成自己的执教风格和方法，她并不希望年轻教练都一成不变地学她，“我只是一名比较刻苦认真，扎根于女足青训的教练员，我身上也有很多不足，因此我希望他们将来都超过我，这样中国女足才会更好！”但钱惠认为，女足青训教练要成功，必须要能静下心来，扎根基层，“在训练场上要有热情，要动起来，跑起来，这是必须的！”

通过实践，工作室形成了论文《过度执教：我国青少年足球教学中一个普遍的隐性问题》，论文指出了我国许多青训教练因过度的“叫喊指挥”而让运动员失去了自我能力。论文认为，青训教练要善于发问促进球员思考，利用场景式训练让队员自己做出选择；向运动员传递的信息要精简，力求准确传导；在赛场上，应以球员自主，教练辅助引导；在训练比赛过程中，要学会选择时机正确引导。

### ■ 短讯

#### 上海体育大学发布 “上体体育大模型”

6月29日，上海体育大学发布了国内首个体育行业大模型——上体体育大模型。

人工智能的出现和发展为体育领域痛点的解决和需求的满足提供了契机。上海体育大学先后与百度、上海大学签订战略合作协议，从体育行业的痛点和需求出发，共同开发了“上体体育大模型”。大模型结合前期基础、行业需求和现有资源，确定优先研发体育文献、动作识别与技战术分析、多模态三个垂直大模型，并在百度文心智能体平台上搭建了20个智能体。

“上体体育大模型”及其智能体现已应用在体能训练、足球、羽毛球、网球等场景中。同时，上体-百度的联合科研团队正在服务跳水、游泳、田径、体操、蹦床、攀岩等多支国家队的日常训练和奥运备战，通过AI技术及系统，助力运动健儿们在奥运赛场上争金夺银，再创佳绩。

#### 产业发展新篇章 黄浦区体育产业联盟成立

6月29日，“跃动黄浦‘华’开绽放”2024年黄浦区商圈运动会暨黄浦区体育产业联盟成立嘉年华在淮海中路华狮广场举行。

黄浦区体育产业联盟首期包含了23家成员单位，它们来自体育消费、体育培训等众多体育产业领域，包括众多体育产业头部企业。联盟成立将充分发挥各自优势，构建政府、市场、消费者之间的沟通桥梁，促进体育产业要素流通和合作，为黄浦区体育产业的健康成长提供有利条件，共同推动黄浦区体育产业发展迈上更高台阶。

现场还邀请上海东方体育评估咨询中心发布了黄浦区体育产业热力指数。黄浦区近年来体育产业发展呈现良好态势，赛事引领、产业集聚和辐射带动功能持续增强。

2024黄浦区商圈运动会通过“运动+商圈”的新型打卡体验，以体育为撬动点服务全领域市场消费产品创新，让体育更多地触达市民日常生活消费场景，促进增量消费。

#### “万体杯”壁球挑战赛 以赛为媒打造新消费体验

6月29日，2024年上海市第四届市民运动会“万体杯”壁球挑战赛在徐家汇体育公园综合馆(万体汇)壁球馆火热开赛。上百名壁球爱好者齐聚一堂，激情挥拍。

作为上海市第四届市民运动会的重要赛事之一，“万体杯”壁球挑战赛旨在为不同年龄段的选手提供一个交流技艺、相互学习、共同进步的平台。赛事共设置成人组(男)、公开组(男)、U13(男、女)、U19(男、女)共六个组别。

比赛当天，徐家汇体育公园与入驻商家以及久事体育协同单位，共同打造了首届以运动为主题的一站式市集——“不负四季万体市集”。市集围绕体育用品、体育培训、体育赛事和体育社交等多元业态，延伸出潮玩派、热力派、运动派三大主题区域。上海申花、久事男篮、久萌栽培、NBA光影秀等15家商户参与市集进行现场互动体验，通过消费跨界联动，培育壮大新兴消费模式，营造浓厚的体育消费氛围。