

国家游泳队总教练崔登荣话青训

不是“制造冠军”
而是打好基础

11月26日,上海市游泳协会教练专业委员会特邀国家游泳队总教练、国家级教练崔登荣进行《游泳青训发展分析:从全球视野到本土实践》专题授课。

本次培训由上海市游泳协会主办,得到了上海市青少年训练管理中心的支持,培训纳入2025年教练员继续教育培训课时。各区游泳学校校长、教研组长,市游泳中心教研组全体人员,市体校和各区二、三线游泳教练员,市游泳协会团体会员单位游泳教练员,相关社会培训单位及体育俱乐部游泳教练员近200人参加培训。

本报记者 丁荣

青训切忌拔苗助长
打好基础更有未来

运动员越早达到高水平越好?多少人能把状态保持到20-24岁?多少人能在18岁以后仍在进步而不是见顶?训练和选拔是支持早早用完“天赋”还是支持更长的运动生涯?崔登荣的授课从几个互动探讨问题出发,引出了当前我国竞技游泳的现状:我们可以在几乎所有世界泳联发布的

“最年轻榜单”上看到中国运动员名字,女选手在12-16岁就达到了同年龄段世界前列水平。然而,在18岁以后,我国运动员依然保持在世界前列水平的人数却锐减。

与此同时,当前奥运会游泳项目奖牌获得者正呈现“变老”趋势。近四届奥运会中,游泳奖牌获得者的平均年龄从2012年的23.5岁上升到2024年的24.5岁,整体略有“变老”趋势。男子奖牌得主平均年龄一直在24-25

岁左右,比女子略大,女子大多在23岁左右。18岁以下的超低龄奖牌得主非常少见,每届最多只有一个人,充分说明了奥运会游泳奖牌主要集中在20岁出头到中后段的成熟运动员身上。

因此,崔登荣认为游泳青训不能拔苗助长。当前我国不缺年轻的世界排名队员,缺的是能够长期保持高水平的队员,因此青训教练的职责不是“制造冠军”,而是为更多孩子打好基础,让他们游得更长更远,在恰当年龄达到自己的顶峰。

技术需要精心打磨
13-14岁是关键年龄段

在授课中,崔登荣例举了他所带训过的张雨霏、覃海洋等多名优秀运动员的成长经历,阐述并总结了当前我国游泳运动员的三大常见技术问题:1.身体流线型保持意识不足、核心控制不住;2.水下腿能力不足;3.转身习惯性减速、蹬边后的出水动作衔接效率低。

崔登荣认为青少年训练的关键抓手是:各泳姿技术与基础身体姿态(流线型身体姿势)、把握体能发展“敏感期”(速度、耐力、力量、灵敏、柔韧)、多项目发展而非过早专项化(至少2-3

项长期并行)、训练负荷与恢复节奏(避免“成人化”负荷、预防伤病)、生长发育监测与伤病预防、竞赛安排与目标管理(从体验比赛到过程目标、不只盯金牌)、心理训练(专注、情绪调节、比赛应对、自信建立)、自我管理(作息、营养、时间管理、赛前准备)、家长沟通与支持环境(统一认识:长期发展优先,不盲目“抢早”)。

崔登荣强调,13-14岁是青少年游泳精英运动员技术养成的关键期,基本就是他们站上奥运领奖台的动作模式。因此,游泳青训教练除了训练有氧能力外,特别要注重对青少年运动员技术的打磨,技术训练要练潜移默化到每天的日常训练中,而不是专门用一两堂课来练。

树立正确培养观念
既是带训更是育人

在崔登荣看来,教练员的使命

不仅是培养泳者,更要塑造完整的人。一名运动员的优秀不止于泳池内,成为出色运动员的前提,是先成为一个负责任、有韧性的人。优秀运动员能够向队友和社会传递正能量,成为团队的灯塔。教练员既要严于训练,也要善于理解与陪伴,共同走向成功。“我们陪伴运动员在挑战中学习,在失败中总结,在支持中成长。游泳带来的,不止是成绩,更是能陪伴一生的技能和回忆。”

在授课最后,崔登荣总教练表达了对广大有志于竞技游泳事业的年轻教练的期许。他将在国家游泳队领导的支持下,逐步打开大门,让更多年轻教练有机会到国家队参与锻炼和学习,帮助大家提升业务能力和知识水平,未来能够持续为国家培养和输送优秀的竞技游泳人才。

继续优化培养模式
多个项目周末训练营在金山举办

近日,2025年下半年度上海市优秀青少年运动员周末训练营多个项目在金山区进行。各区青少年汇聚一堂,参与了足球、羽毛球、排球、游泳四个项目的训练营。

这次金山区承办的周末营聚焦足球、排球、游泳、羽毛球四个深受青少年喜爱的项目,旨在利用周末时间,为上海市郊区有潜质的青少年运动员提供系统化、专业化的训练交流平台。

本次周末营吸引了来自区内近百名优秀体育苗子参与。营员们通过报名和选拔产生,他们在近3个月里,接受由优秀教练团队设计的专项训练课程,全面提升个人技战术水平和专项体能。

绿茵场上,足球小将驰骋拼搏:在金山体育中心的足球场上,足球项目的训练正火热进行。教练组着重强化队员们的传接球技术、小组防守配合及快速攻防转换能力。通过高强度的对抗赛和战术演练,培养队员们的团队协作意识和赛场大局观。

排球馆内,攻防对决扣人心弦:排球训练馆内,垫球、扣杀、拦网的声音此起彼伏。教练们从发球的稳定性、一传的到位率到进攻战术

的组织,对队员们进行精细化指导。训练不仅锻炼了队员们的身体素质和反应速度,更磨砺了他们顽强拼搏、永不言败的意志品质。

碧波池中,游泳健儿劈波斩浪:在标准泳池内,游泳项目的队员们如鱼儿般在水中穿梭。训练课程根据不同泳姿和距离进行分组,重点提升队员们的出发、转身、到边等细节技术,并通过耐力与速度间歇训练,系统性夯实运动员的有氧和无氧代谢能力。

羽毛球馆,挥拍之间展现灵动:羽毛球馆里,清脆的击球声不绝于耳。训练内容涵盖了高远球、网前小球、步法移动及单打战术配合。教练通过多球训练和实战模拟,帮助队员们巩固基本功,提升在场上的判断力和应变能力。科学训练与体教融合并举,助力青少年全面发展。

金山区体育局相关负责人表示,组织此类高水平的周末集训营,是金山区构建多元化青少年体育训练体系的重要一环。未来,金山区将继续优化培养模式,拓宽选材渠道,为上海乃至国家输送更多优秀的体育后备人才,为建设体育强国贡献金山力量。

·李一平·

四大项目集结
奉贤点燃青少年体育训练热情

近日,2025年下半年度上海市优秀青少年运动员周末训练营帆船、篮球、田径、冰壶四个项目在奉贤区进行。

奉贤体育中心的篮球场上,篮球小将们挥汗如雨,正在积极参与周末营的训练。负责带训的教练褚伊磊介绍,本次周末训练营初中组以对抗为主,“因为我们马上参加上海市中小学生的篮球比赛,需要提高队员的技战术水平。”在褚伊磊看来,只有夯实运动员的基本功,把训练结合实际,才能在比赛中更好地运用。所以本次训练营采取了训练加对抗赛的形式,帮助孩子们吸收训练内容。其次,小队员会更加着重于基本功的练习,加强个人技术与防守的能力,为明年市运会丙组做冲刺准备。

在田径场上,教练寿倩雯正在带着小队员们进行田赛中的投掷项目训练,一旁的上海市青训中心配备的体能教练也在为跑、跳项目的青少年运动员带来体能课程的训练。本次共有闵行、金山、奉贤的30名青少年运动员参与本次在奉贤举办的田径项目周末训练营。“邀请金山、闵行的队员过来参加训练,也是想加强区和区之间队员的横向沟通,互相

学习。”

寿倩雯介绍,田径作为运动母项,对青少年的综合体能素质开发有着很大的帮助,近年来奉贤区通过送教进校园等方式,广泛开展田径青少年体育后备人才的选拔和培养,除了田径本身取得不错的成绩外,还跨项输送、培养了不少优秀运动员。

而帆船在奉贤区开展也有着得天独厚的优势。在2022年举行的上海市第十七届运动会中,奉贤区共派出19名运动员参赛,斩获5金1银1铜,较上一届市运会2银的成绩,有重大突破。这次的周末训练营放在了奉贤区的水魔方水上运动俱乐部,希望借助奉贤的优秀经验,帮助上海的青少年帆船项目进一步发展。

在名将冰雪运动俱乐部冰壶馆内,正有不少小朋友从这里开始零基础接触冰壶。2023年7月,位于奉贤体育中心内的名将冰雪俱乐部冰壶馆作为南上海的首家冰壶馆正式投入运营,目前冰壶馆已经和十来所奉贤中小学共同进行体教融合办学,让冰雪运动的种子在更多的孩子心中生根发芽。

·李一平·