

省篮管中心举办NBA优秀教练员观摩课

一堂训练课,专门抠细节



体育大看台

7月31日,山东省体育局训练中心篮球馆,一堂训练课正在紧张进行。球场边,一位身材高大的外教,密切关注着场上的一举一动,并不时叫停比赛进行指导。这位特殊的教练名叫罗伯特·索顿,是NBA萨克拉门托国王队助教团队一员。索顿带来的这堂生动训练课,吸引了全省各地市体校、篮球协会、高校、培训机构等40余名篮球教练员现场观摩。省篮管中心相关负责人表示,随着NBA与省篮管中心合作走向深入,NBA教头来我省授课将成为常态。



索顿上课专门抓细节。

本报记者 刘伟

一节NBA训练课

罗伯特·索顿,国王队助教一员,资料显示,索顿职业生涯共效力过纽约尼克斯队、费城76人队、明尼苏达森林狼队、犹他爵士等队。

退役后的索顿,先后担任NBA发展联盟亨茨维尔战斗机队主教练,芝加哥公牛队、明尼苏达森林狼助理队教练,拥有三十多年的球员、球探及教练经历。

一堂紧张的训练课下来,汗珠子已经爬满了索顿的额头。索顿所带来的是一堂真正意义上的NBA训练课。“课程的主要内容,是讲解展示各种各样的进攻战术,分享NBA的训练项目和新的防守理念,还有球员发展的内容,年轻教练员可以根据这个去设计他们的训练课。”索顿表示。他在山东讲授的内容和在NBA一样,都是关于如何打篮球,只不过NBA更复杂,内容更多一些。

细节抠得细致

索顿带来的训练课,观摩教练们最直观的感受是NBA对训练细节的细致与严谨。

“动作细节抓得很严,卡位的时候双手要伸开,重心要低,勾手的时候要侧对篮板。”省青年男篮集训队的常浩然表示,自己以前也学过这些动作,但从来没有抠得这么细。

教练们的感受同样深刻,“怎么传球怎么跑位,后卫中锋位置上的技术,各个环节都教得很细。”山东体育学院教师刘晓斌说。

索顿的细致讲授,让现场的教练和球员受益匪浅。刘晓斌坦言,接下来,要把学到的先进理念和技术,结合实战,进行针对性训练,“我不能一直教他们,希望他们能把学到的东西记住,以后能用起来,继续进步。”索顿表示。

交流将成常态

2016年10月,美国职业篮球协会(NBA)与省篮球运动管理中心展开战略合作,在济南合建了山东NBA精英训练中心,NBA派出多名教练长期驻山东指导山东精英球员训练,与此同时,NBA山东精英训练中心还肩负着为山东培养优秀篮球教练及工作人员的职责。此次NBA优秀教练员观摩课,正是我省与NBA中国精英训练中心的战略合作项目之一。

自NBA精英训练中心成立以来,NBA已经派出三名教练常驻山东,指导青年队的训练,但他们都没有NBA的经历,NBA现役教练前来授课,索顿是第一人。

索顿的到来,也标志着NBA与省篮管中心的合作走向深入。据了解,接下来,NBA名人堂球员英格利什将于8月造访山东,他将前往泰安观看全省高中篮球比赛,并进行授课。“NBA现役教练来山东上课,从这次之后将成为常态。”省篮管中心竞赛负责人表示。未来,更多“家门口”的NBA训练课,将会越来越多地来到山东球员和教练员身边。

做健身达人,山地执杖徒步走起来

2018中国·济南国际山地持杖徒步大会下月举行

本报讯 (记者 刘伟) 8月3日下午,“2018中国·济南第三届国际山地持杖徒步大会”新闻发布会,在济南奥体中心会议室举行。据悉,此次大会将于9月8日上午9时,在济南奥林匹克体育中心鸣枪发令,大会由中国登山协会、山东省体育总会主办,济南市体育局、济南市体育总会承办,济南奥林匹克体育中心协办,济南市越野行走协会执行,山东奥丁体育文化传播有限公司、北京奥鼎体育文化传播有限公司商业运营。

“中国·济南国际山地持杖徒步大会”是泉水节系列活动之一,2016年、2017年已经连续成功举办两届。大会的成功举办社会反响强烈,受到了社会各界的好评。前两届大会吸引了来自世界各地30余个国家的选手报名参与,在泉城掀起了全民健身的热潮。

据组委会介绍,“2018中国·济南第三届国际山地持杖徒步大会”将达万人

规模,是目前全国唯一省会城市开展的大型山地持杖徒步活动,国家体育总局运动管理中心将把该大会打造成全国群众性持杖徒步活动标杆,把济南市作为山地持杖徒步活动示范城市向全国推广。

持杖徒步是安全有效的绿色健身方式,它在徒步过程中使用两根手杖,可使全身90%的肌肉同时参与运动,从而提高运动强度。据国际权威机构实验数据,持杖徒步与普通行走相比,可使心率提高13%左右,热量消耗平均增加20%,能量消耗增加可达46%。

本次大会分为全程组(15公里)、迷你组(5公里)、亲子组(5公里),全程组按照奥体二楼平台(起点)→鲁能大球场西门→奥体西路→转山→赶牛岭→琵琶山→龙洞立交(转折点)→琵琶山→赶牛岭→转山→奥体西路→鲁能大球场西门→鲁能大球场东门→奥体

身馆→奥体网球馆→奥体二楼平台(终点)路线行进。

另外,组委会为参会选手准备了丰厚的奖品,只要在关门时间内完成全程组项目的选手,都有机会抽取各类大奖。即日起报名通道开启,有以下两种报名方式可以参与:

一、网站报名:登录山东奥丁体育文化传播有限公司官网www.odinsports.cn-赛事报名-注册账号-选择“2018中国·济南第三届国际山地持杖徒步大会”-个人报名(或团体报名)-填写资料-付款-等待审核-报名成功;二、微信报名:关注“奥丁体育”微信公众号-奥丁赛事-个人报名(或团体报名)-注册账号-选择“2018中国·济南第三届国际山地持杖徒步大会”-填写资料-付款-等待审核-报名成功。

报名时间即日起,截止到2018年8月16日止,详见奥丁体育官网。

山东马术协会成立

本报讯 7月31日下午,山东省马术协会成立大会暨第一届会员大会在省体育局召开。山东省马术协会的成立,标志着我省马术项目发展进入了一个新阶段。(史文平)

跳水世青赛 练俊杰夺两金

本报讯 7月29日,国际泳联第22届世界青年跳水锦标赛在乌克兰基辅举行,我省小将练俊杰发挥出色,在男子10米跳台和男子双人跳台项目中夺冠,为中国跳水队贡献2金。(孔军)

全国柔道大奖赛 李亚男夺冠

本报讯 8月2日,2018年全国柔道大奖赛在广东省惠州市落幕。我省运动员李亚男发挥出色,击败了去年天津全运会老对手湖南队熊瑶,获得了48公斤级冠军。(贵敏)

我省保龄球队 全国赛验真金

本报讯 日前,全国青少年保龄球锦标赛在北京战罢,我省运动员共获得8金、13银、10铜,创造了我省保龄球参赛历史最好成绩。

(郭伟)

全国国际象棋 新秀赛沂源开幕

本报讯 8月5日,“鲁阳杯”2018全国国际象棋新秀赛在沂源开幕,来自全国11个省份共49家报名单位的小棋手将在这里进行5天对决。沂源县因平均海拔省内最高而被誉为“山东屋脊”,山东第一大河沂河也在此发源,山水磅礴之势助力智慧交锋,国际象棋新秀从沂源启航。

新秀赛由中国国际象棋协会主办,山东省棋类运动协会、淄博市体育局和淄博市体育总会全程指导,沂源县人民政府、山东齐鲁晚报棋院和山东齐鲁棋牌体育发展有限公司承办,沂源县教育体育局、淄博市国际象棋协会、沂源县国际象棋协会、沂源开誉棋艺俱乐部协办,山东鲁阳节能材料股份有限公司特别支持。

本次比赛共赛9轮,参赛者为7岁至17岁的青少年,按年龄划分组别也就决定了参赛者水平普遍较高,竞争相对激烈。(棋讯)

全国青少年篮球 冠军联赛落幕

本报讯 7月31日,经过两天的激烈争夺,2018“益卡思杯”FYBA全国青少年篮球俱乐部冠军联赛,在星奥篮球训练中心济南北园校区(锐邦球馆)正式完赛。

首届益卡思杯FYBA篮球冠军联赛开设济南赛区,分为U10组、U14组两个年龄组别,共20支参赛球队,全国8大城市参加,总计参与人数300余人。最终滨州爵胜体育代表队荣获U10组别冠军,济南星奥体育代表队荣获U14组别冠军。济南U10代表队王浩洋荣获明日之星奖项,并于8月12日代表星奥体育出征日本篮球邀请赛。(体文)