

为优秀退役运动员提供快速成长通道 山东打造体能教练团队



体育大看台

本报记者 刘瑞平

搭建成长通道

随着训练手段的不断提高，各竞赛项目的竞技水平已经接近极限，想要再次实现突破，就必须向伤病康复、体能训练、力量训练要成绩，因此，专业的体能教练就成为了很多运动队的迫切需求。

山东省体育科研中心主任郑念军是体能训练专家，近年来一直力推体能教练培训班。今年的第三期培训虽然才刚开班，却已在业界有口皆碑，这得益于本期培训有很多革新之处。

郑念军认为，虽然体能教练这样的高精尖人才很难实现快速批量化的培养，但我省的体能教练员培训班却可以为学员打开一个高速路口。“以往，关于科学体能训练的知识和资料非常匮乏，对外交流的机会也是少之又少，因此大多数体能教练在工作中只能凭经验摸索，不仅成长速度慢，并且会走很多弯路。在省体育局的大力支持下，我们整合了各方资源，为咱们的学员搭建了一条可以迅速成长的高速公路，这也是我省体能教练培训班的主要定位。”郑念军介绍说。

教会快速奔跑

即便修好了“高速路”，但想让学员真正跑起来还须经过一个非常复杂的过程。

郑念军表示，结合前期总结的经验，省体能教练培训班确立了化繁为简从学科根本抓起的课程体系和教学理念。

“通俗地讲，我们的培训体系就是紧抓最根本的人体结构解剖，详细讲解每一块肌肉和骨骼的功能，分析伤病的成因，找到克服的办法，最终让每一个结构回到正常的功能上，最后再进

2018年9月24日 星期一

编辑:尹成君 美编:马晓迪 组版:洛菁

经过多日认真筹备，山东省第三期体能教练培训班日前正式开班，以优秀退役运动员为主的36名学员将进行为期4个月的培训，目标就是为这些优秀的退役运动员提供一条快速成长的通道。



学员正在接受体能训练方面的培训。

一步将结论同运动项目的表象结合起来。”郑念军告诉记者，对人体的了解，对运动项目的理解，体能训练的所有学科知识都离不开这两点。

在这个体系中，无论是具备丰富理论知识但缺少相关实践经验的体育院校科班学员，还是运动经验丰富但缺乏系统理论知识的退役运动员学员，都能展现出自身的长处，同时在交流探讨的过程中做到互相启发、互相融合、互为补充。

培训初见成效

举办两期，省体能教练培训班走出的学员为山东健儿在赛场上争金夺银提供了强劲支撑，并且其中多名学员已经成为了体操、赛艇、冬季项目等各支国家队中不可或缺的核心人才。

从第二期开始，退役运动员成为了省体能教练员培训班学员的主力，他们走下熟悉的赛场，走进陌生的课堂，能否真正吃透这些深奥复杂的理论知识？对此，郑念军告诉记者，符合退役运动员的口味，是我省体能教

练培训班的最大特色。

“我们在课程设置和授课讲师的选择上都考虑到了这一点，并且作了针对性的布置。比如首期培训班我们选择的主讲师陈方灿博士，其学术能力在业界数一数二，而且同样运动员出身的他，对于运动员学员适合什么样的授课方式，怎样引起他们的学习兴趣，都深有所悟，事实证明这一选择取得了非常理想的效果。”郑念军表示，陈博士在授课时，一切从具体的运动出发，将拗口的理论和术语转化为生动贴切的运动语言，从这个角度进入课程，运动员学员对专业知识的认知就自然得多。即使后两期培训班主讲师人选有所变动，这样的授课方式也一直得以延续。

据郑念军介绍，从第三期开始，培训班将理论基础的课时进行了拓宽，由之前两个月的理论学习扩充到三个月，并且这三个月并不仅限于基础理论，同时会不间断地邀请国内外的知名专家为学员们带来最为前沿的体能训练和康复体能训练理念，让大家及时了解到业界最新的发展趋势和动态。



马拉松游泳系列赛辛鑫两连冠

本报讯 2018年国际泳联世界马拉松游泳系列赛第七站在浙江淳安千岛湖举行，本站比赛作为年度系列赛的倒数第二站，我省队员辛鑫勇夺女子10公里马拉松游泳冠军。继上一站加拿大魁北克省梅岗蒂克湖站夺冠后，实现了两连冠。我省另一名选手田沐冉获得第七名。（孔军）

全国3对3联赛总决赛魏桥女篮夺冠

本报讯 2018年中国三对三篮球联赛全国总决赛在北京五棵松文化体育广场落下帷幕。山东共有5支队伍参赛，最终魏桥创业夺得女子公开组全国总冠军，山东得玛获得男子公开组第三名，临沂一中获得女子青年组第三名，山东国赢资本女队获得U22专业组第二名、山东国赢资本男队获得U22专业组第四名。（郑保军）

“百千万三大赛”总决赛开战

本报讯 由山东省体育总会主办，省篮球运动协会、济宁市体育总会、嘉祥县人民政府承办的山东省第十届“百县篮球”(西部赛区)总决赛在济宁市嘉祥县举行，由此拉开了“百千万三大赛”总决赛的序幕。来自全省17市和济南铁路体协的18支代表队参加了比赛。（李开锋）

黄河口自行车赛打造精品赛事

本报讯 中国路通·2018黄河口(东营)公路自行车赛在东营市举行。黄河口(东营)公路自行车赛是由山东省体育局、东营市人民政府共同主办，山东省自行车运动协会、东营市体育局联合承办的一项赛事，2016年10月举办了首届赛事，今年已是第三届。本届赛事共设11个组别，来自19个国家和地区的1016名运动员参加比赛。今年的赛事从巡回赛到最后的总决赛参赛人数将超过6000人次。（宫尚文）

省运会马术济宁获四金

本报讯 山东省第二十四届运动会马术(表演)比赛在青岛凤凰马术俱乐部精彩上演。济宁代表队表现不俗，夺得4枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌的好成绩，成为最大赢家。据了解，近几年，济宁市马术发展势头迅速，成绩喜人，越来越多的人热爱并参与到马术运动中。（王金山）

省学生运动会篮球赛东营举行

本报讯 山东省第十四届学生运动会篮球比赛暨2018年山东省“中国体育彩票杯”大中小學生体育联赛籃球(大學男子組)比賽于9月15日在东营市一中开赛。本次赛事由山东省体育局、山东省教育厅主办，东营银河体育产业发展有限公司承办。参加本次赛事的单位共有来自山东省20所高校的23支代表队，目前，全部比赛已于9月20日结束，甲组前三名是山东交通学院、山东大学和青岛农业大学；乙组前三名是烟台职业学院、山东商务职业学院、潍坊科技学院；丙组前三名分别是山东农业大学、山东科技大学和石油大学。

尼斯国际体育嘉年华在济举行

本报讯 9月23日，第二届法国尼斯国际足球嘉年华决赛盛会在槐荫区体育场璀璨启幕。经过1个多月的海选，由济南各行各业的2000多名足球爱好者中选出的22名市民足球队与世界足球先生里瓦尔多和法国传奇巨星久利、德胡等领衔的国际足球明星联队同场竞技。

此前的9月22日上午，城市体育公园微型马拉松赛在泉城公园鸣枪开跑，近2000名跑步爱好者在泉城公园和济南市全民健身中心的跑道上，用力量和激情演绎无限精彩，用奔跑和速度展示无限活力。微型马拉松赛结束之后，组委会还举办了“神行探宝”城市趣味定向赛。国际体育产业与健康论坛也于9月22日在山东大学上演了高端对话。2018年全国百城千村健身气功交流展示活动济南站也于9月22日在济南市全民健身中心南平台正式开启。

公园广场授课，服务全民健身 公茂安助推大成拳成为兰陵亮丽名片

“每天早晨和傍晚，在广场、公园等休闲场所，都有成百上千人练习大成拳，已成为兰陵县一道亮丽的风景线。”兰陵县大成拳学会会长公茂安颇有点自豪地说。这得益于在今年召开的第一届大成拳学会第四次会议上，他公开承诺：免费将大成拳养生站桩功传授给家乡父老。在公茂安看来，让更多的人强健体魄就是他的“中国梦”。

公茂安说，大成拳集众家之所成，大道至简，养、练、用三者同修，技击与养生并重。而对于普通人来说，大成拳最大功效是养生。在兰陵文化广场，记者随机采访了几位站桩练习者，都说通过长年站桩身体状况有了明显改善，有些病症居然奇迹般消失了。公茂安介绍，别小看这一动不动的

站桩，其实肌体内部一刻不停地运动着，又将导致呼吸、气血运行，骨骼筋肉产生不同反应，长期坚持可达到通畅血液、舒活筋骨、疏通经络，特别是让神经系统得到充分的放松和休息。都说百病生都源自经络不通，经络疏通了身体自然轻松了。

记者在采访中了解到，如今兰陵县练习站桩的已达近万人，其中既有专业武术学校学生，也有公司职员、普通农民，年龄小的10岁，年纪大的已经七八十岁。

公茂安自幼体弱多病，先练了30多年少林拳，然后到北京拜“大成拳中兴之主”王选杰为师，专心研习大成拳。如今已经64岁的公茂安脸色红润、健步如飞，他经常幽默地说，“站桩吧，越活越年轻！”

近年来，公茂安和他的大成

拳入选了中国邮政总局发行的“传递正能量 共筑中国梦”纪念邮册，还被评为“中国养生行业专家库高级专家”，同时作为新当选的兰陵县政协常委，公茂安说“这是对大成拳养生功效的最大肯定和鼓励”。

如今，公茂安在兰陵县开设了一家武馆，不过他的大部分精力都放在公园广场的公开授课上。兰陵县委常委、统战部长毛彦玲说：武术就像书法、戏剧一样，是中华优秀传统文化之一，大成拳在兰陵的发展壮大，已成为兰陵一张亮丽的名片，也赢得了良好的社会反响，希望大成拳学会能积极服务于全民健身运动，并通过公茂安个人的努力，在更多人中普及大成拳，让兰陵县成为大成拳养生之乡。（辛升 颜磊）