

2019年衡阳师范学院体育技术援外项目

——援萨摩亚国家男女篮球队项目总结

2019年上半年，在教育部商务部领导的支持和信任下，在湖南省体育局领导的关心和指导下，我校与中国体育国际经济技术合作有限公司开展了首度体育技术援外项目的合作，完成了为期三个多月的萨摩亚国家男女篮球队教练技术援助项目。我校体育科学学院为承接本次援外项目，前期做了大量的准备工作，充分利用了体育科学学院篮球项目优质资源及地方篮球良好氛围，运用先进训练理念和训练手段，让萨摩亚国家男女篮球队的技战术水平在为期100多天的集训中得到了大幅度提升。现就萨摩亚国家男女篮交流技术援助项目工作基本情况总结如下：

一、积极准备，认真做好训练前的各项工作

“万事开头难”，对于第一次接纳援外项目，在缺乏高水平带队经历特别是国家队层面的地方院校教练来讲是一件有难度和富有挑战的工作，为此，在接到训练任务后，学校和援外教员提前做好以下准备工作：

1、经验学习，思想重视，心中有数

援外项目的特殊性要求从学校、学院再到教练团队必须高度重视，因此，教练团队先后多次被派出高水平职业球队及高校观摩与学习，并向教练深入请教训练手段与方法，提前了解援外训练项目的主要内容、训练要求、训练形式、训练注意事项、球队管理以及中外方教练如何协作配合等问题，做到对训练援助的整体把控心中有数。

2、训练设计，思路清晰，有的放矢

训练的难题在于根据训练对象的水平制定出相应的训练计划及训练计划的执行与调控，训练什么？重点练什么？如何训练？训练要达成什么效果？这就需要教练员制定出详细且有针对性的训练计划，为此，中方教练团队在前期了解萨摩亚国家男女篮基本情况的基础上初步拟定了一份周期训练计划及周计划，在萨摩亚国家男女篮来校之后，通过与萨摩亚国家男女篮教练沟通交流，相互交换了训练的想法，在以中方为主萨摩亚国家男女篮教练为辅的前提下，双方就训练计划进行了修改、完善，明确了此次训练的目的和内容。有效的沟通与精细的准备，让为期三个月的集训有了针对性。

3、场馆布置，器材补充，条件完善

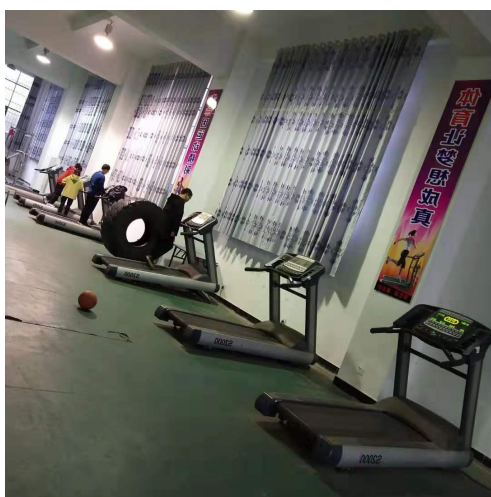
为了给萨摩亚国家男女篮提供良好的训练条件，体育科学学院与市体育中心密切合作，把体育中心的球馆改成两片室内训练场地。在准备前期，通过招标改造了力量房，购买了国际比赛官方用球，同时为训练队配备了多样化的体能训练器材。训练硬件条件的提升，为萨摩亚国家男女篮训练提供了优越的训练环境。



市体育中心场馆



学校篮球训练馆



健身房跑步机



多功能组合器械

二、构建优质保障团队，提供高质量的后勤保障与志愿服务

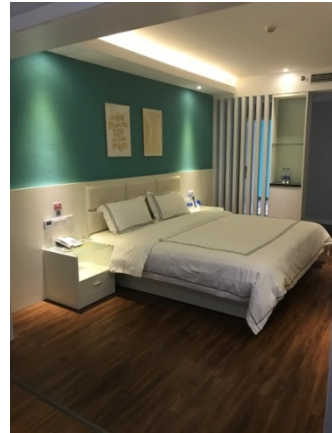
体育技术的援外工作，我们一致认为：学校的领导组织是关键，教练的教学训练是核心，志愿者的后勤服务是保障。为此，学校和学院领导相对重视这次的培训工作，成立了以周松青副院长为主的领导小组统筹安排球队在华的日常管理和训练工作；以陈鑫老师为主的教练团队负责具体训练工作；以崔亚杰老师为主的后勤志愿团队负责球队日常生活管理和安排，团队的成立为萨摩亚国家男女篮代表队的集训提供全方位的策划和安排，做到让萨摩亚队员在华能心无旁骛、全身心训练。

1、住宿条件优越

萨摩亚男女篮来华训练下榻今天连锁酒店，酒店离训练场地较近，安全、安静且卫生，学校为每个运动员提供了单独的房间，楼层提供了洗衣机、饮水机等常用家电。



今天酒店



2、饮食条件干净

学校专门开放了老食堂三楼作为球队的饮食之地，独立的餐饮包间，并根据萨摩亚的饮食习惯及运动员训练的需求专门聘请了西餐厨师为其烹饪一日三餐，且根据球队的反馈及时更换菜谱、增设营养品、水果饮料等，保证了萨摩亚队员来华也能吃上家乡的味道。



校老食堂三楼

3、学校领导重视，开始和结束都举行了重大仪式。

为欢迎萨摩亚男女篮来华训练，学校领导举行了隆重的欢迎仪式，双方领导互赠礼品。对结束训练的队员举行了欢送仪式，并颁发了证书。



欢迎式会场



中方领导与萨方互赠礼品

学校领导与萨方互赠礼品



领导与队员合影



欢送会场



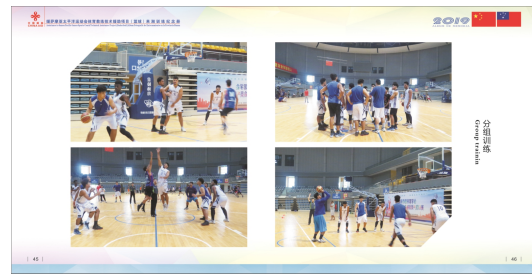
领导颁发证书合影

学校专门为球队提供了学生志愿者服务，每天安排志愿者轮流值日负责球队的引路、解说、联络、球队日常琐事处理、协助翻译等服务，校志愿者的热情、细心、勤快和周到得到了萨摩亚球队的一致好评。

三、发挥教练团队优势，带好每一堂训练课和设计每个训练内容

萨摩亚国家男女篮队员是从全国不同学校和俱乐部中精心挑选出来的运动员，其中男队员 23 人，女队员 10 人，年龄从 16 岁到 22 岁，竞技能力处于基础和提升阶段，技战术水平较好且有差异，身体素质和战术意识也各有不同。通过前几次训练观察和与外方教练沟通了解，这支球队目前的整体状况是：队员防守技术差，脚步移动慢；队员球性较差，控球能力不强；投篮命中率较低，进攻战术打法相对较单一，整体配合意识差。身体素质和速度相对较好，有一定的力量和爆发力。





只有深入了解球队的基本情况，才能制定有效的训练计划，并设计解决问题的有效方法。月计划和周计划均是在根据球队现有水平和训练目标的基础上由中方教练团队拟定，外方教练补充完善共同制定的，同时计划也会依据球队训练的情况及时进行调整，以重点解决某个技术或战术问题。在具体执行的训练课堂上，教练也会依据训练计划、训练任务和训练内容认真和严格执行，课前都会和外教沟通本堂课的训练内容、训练重点、训练方式以训练要达到的效果等，在达成一致的前提下，中外双方教练协同合作，共同完成好每一堂训练课。



青少年运动员在技术学习过程中，要注重其技术动作的基础性和规范性及意识的培养，为此，教练团队在训练课中着重抓队员的技术动作，纠正、改进和提升队员的技术动作成了每堂课的必修内容，也正是因为狠抓了这一环节，才使得球队队员在技术动作上得到了改进、巩固和提高，队员的技战术水平也在一堂堂训练课中积累起来，然后到质变，三个多月的强化训练，球队整体的技战术水平得到了有效提升，大部分问题也得到了解决，圆满完成了预期的训练目标。

四、依托地方篮球氛围，以赛带练加强队伍交流与检验训练成效

在华训练期间，为加强队伍交流、检验训练效果和及时发现球队存在问题。提高球队的实战能力，学院先后联系并邀请了衡阳野马篮球俱乐部、师院男女篮、邵阳学院等湖南篮球传统高校和俱乐部代表队前来与萨摩亚男女球队进行交流，通过多次的对抗比赛，萨摩亚球队的技战术水平得到了明显的提升，特别是在防守上，其防守技术得到了所有球队的一致称赞。萨摩亚球队也在不断的比赛中，

学习其他球队的战术打法，并在训练中有效的融入到自己的战术打法体系中，不断丰富和完善球队自身的技战术水平。通过以赛带练，萨摩亚男女篮与不同风格的球队切磋球技，交流训练心得，新的训练方法等，双方球队在球场博弈中均能取长补短，共同提高。



每次交流对抗之后，中外双方教练均会对比赛情况，队员水平进行及时总结，发现球队中存在的问题，并通过赛后的训练进行强化训练，使技战术水平进一步得到提升。

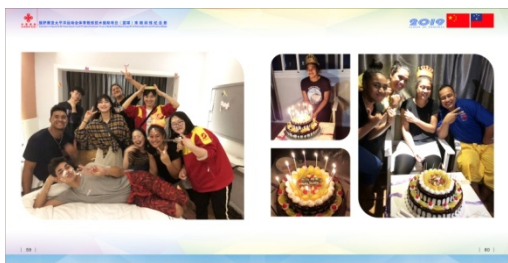
五、丰富集训课余生活，了解和体验当地风土人情与文化

为了让萨摩亚教练和球员更好地了解中国、了解衡阳的风土人情，丰富球队在华的课余文化生活，在紧张的训练之余，先后安排了球队逛万达广场、游东洲岛、访石鼓书院、登南岳衡山等景区和品中国茶、过中国生日。不同风格、不同民俗、不同景区的游玩丰富和充实了萨摩亚球队在华训练的课余生活。





萨摩亚远在南太平洋岛，球员对于中国的了解仅局限于电视和网络新闻传播，利用训练之余，到中国，到衡阳到处走走看看，有利于球员切身去体会和感受中国的社会发展和风土人情，了解衡阳的文化习俗、传统习惯和生活状况，回国后能结合自身感受去宣传中国，做中萨两国的亲善大使、宣传大使，进一步促进两国的友好发展。



在多方协同配合下，经过三个月的精心组织和安排，体育科学学院承接的萨摩亚国家男女篮体育技术援助工作圆满结束了，此次援助不仅是技术上的援助，更是两国文化的交流，通过此次援助，既提升了萨摩亚男女篮的技战术水平，又扩大了我校对外体育文化交流的影响，实现了中萨两国双赢目的，我院也将一如既往，继续支持国家体育技术援助项目，为国家“一带一路”的伟大决策贡献自己的力量！

衡阳师范学院体育科学学院

篮球援外项目组

2019年6月25日