

## 缅甸国家篮球队教练技术援助项目总结

2019年，衡阳师范学院体育科学学院在教育部商务部的领导下，与中国体育国际经济技术合作有限公司展开深度合作，先后开展和完成了萨摩亚国家男女篮球队教练技术援助项目、乌拉圭国家男子排球队教练技术援助项目和缅甸国家篮球队教练技术援助项目。缅甸篮球援助项目在借鉴前期经验的基础上，充分利用了体育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，让缅甸国家篮球队的技战术水平在短短25天的集训中得到了一定提升。现将本项目工作基本情况总结如下：

### ● 总结前期援外经验，认真落实准备工作

训练国外篮球国家队对于缺乏高水平带队经历的地方院校教练来说是一件极富挑战的工作，为此，在接到训练任务后，本人提前做了以下准备工作：

#### 1、总结经验，切合实际

得益于学院领导的信任，本人今年3-6月有幸担任萨摩亚国家男子篮球队援外项目的教练。项目结束后，本人及时总结经验教训，同时结合缅甸国家队队员自身的身体素质特征和篮球基础水平制定相应的训练计划，以便更好地完成本次援外项目。

#### 2、训练设计，重在基础

为掌握缅甸篮球队的基本情况，项目开展之初，分别对队员进行了体能、专项素质和技术测试，在此基础上确定了本次训练的方向和重点内容，并与缅方教练沟通交流，相互交换了训练的想法，在以中方为主缅方为辅的前提下，拟定了一份周期训练计划及周计划。有效的沟通与精细的准备，让25天的集训有了针对性。

#### 3、提升硬件，完善场馆

为了给缅甸篮球队提供良好的训练条件，体育学院利用暑假对体育馆的地板、灯光及天花板进行了更换与维护，并为训练队配备了多样化的体能训练器材，正式训练期间为球队提供了一片室内场地保证训练顺利进行。我校更是在中国大学生篮球联赛湖南赛区暨湖南省大学生篮球比赛期间场地设施紧张的情况下花重金租用湖南工学院体育馆保证训练的顺利进行。硬件条件的提升，为项目的顺利开展提供了保障。

## ● 组建优质保障团队，打造优质后勤服务

做好体育技术的援外工作，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。学校和学院领导相当重视本次援外项目，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；以刘巍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，团队的成立为缅甸篮球队的集训提供全方位的策划和安排，让缅甸篮球队在华能心无旁骛地投入训练。

### 1、住宿条件优越

缅甸篮球队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、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。

今天酒店欢迎牌



周松青院长亲自引导队员用餐



### 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，并根据缅甸的饮食习惯及运动员训练的需求聘请了专业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，保证了缅甸篮球队来华也能吃上家乡的味道。

### 3、志愿服务周到

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、

勤快和周到得到了缅甸篮球队的一致好评。

志愿者送别队员



志愿者合影留念



### • 发挥教练团队优势，认真落实训练计划

缅甸篮球队是从缅甸不同学校和俱乐部中精心挑选出来的运动员，队员16人，其中男12人，女4人。通过和外方教练沟通了解到：队员整体技术水平较低，更难提战术素养。身体素质一般，整体运动能力有待加强。通过几天的训练和交流赛发现：队员在比赛过程中失误较多、投篮不稳定、运球能力差。针对上述情况，中外双方

教练积极探讨，共同制定出合理的训练方案和计划。

以球性练习和运球练习为主，强化左右手运球的均衡，提高运球强度；利用双手胸前传接球、三人8字传接球上篮、四人8字传接球上篮、五人8字传接球上篮、三人直线传接球上篮、单人对墙传球练习方式提高队员的传接球能力；利用摆动接球投篮、突破运球急停跳投等训练方式提高投篮稳定性和命中率；利用学校健身房、田径场，进行身体素质练习，强化提高队员身体素质。经过25天的练习，16名队员在末次测评中的成绩全部都得到了提高，特别是投篮能力，提高的幅度尤为明显，得到了外方教练的赞同和好评。事实证明，本次援外项目的训练计划和训练内容做到了因材施教，训练方法、训练手段科学、实用。



- 依托地方篮球氛围，以赛代练提升水平

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，衡阳师范学院男女篮、衡阳师范学院教工队、衡阳市二中前来与缅甸篮球队进行交流。通过多次对抗比赛，缅甸篮球队的技战术水平得到了明显的提升。球队在比赛中不断学习其他球队的战术打法，并在训练中有效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。通过以赛代练，缅甸篮球队与不同风格的球队切磋球技，交流训练心得，双方球队在球场博弈中取长补短，共同提高。

和衡阳师范学院男篮交流比赛



和衡阳二中男篮交流比赛



和衡阳师范学院女篮交流比赛



和衡阳师范学院教工篮球队交流比赛



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，使技战术水平得到提升。



另外，训练期间恰逢第22届中国大学生篮球一级联赛暨2019年湖南省大学生篮球比赛(本科超级组)在我校举行，本届比赛汇聚了高水平的高校篮球选手，精彩纷呈的比赛对缅甸篮球队无疑是一个良好的学习机会，通过实地观摩赛况，教练员解析赛点，进一步提高了球队的技战术水平。



观看比赛

- 丰富集训课余时间，体验当地风土人情

为了让缅甸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。不同风格、不同风俗、不同景区的游玩丰富和充实了缅甸篮球队的在华生活。



万达广场购物



游览石鼓书院和东洲岛



在紧张的训练之余，到中国，到衡阳到处走走看看，有利于球员切身去感受和体会中国的社会发展状况和风土人情，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，做中缅两国的亲善大使、宣传大使，促进两国的友好发展。

在多方协同配合下，经过25天的精心组织和安排，我院承接的缅甸篮球队教练技术援助项目圆满结束。此次援助不仅是技术的援助，更是两国文化的交流。通过此次援助，既提升了缅甸篮

欢送晚宴



球队的技战术水平，又扩大了我校对外体育文化交流的影响，实现了中缅两国双赢的目的，我院也将一如既往，继续支持国家体育技术援助项目，既要将技术带进来，也要让技术走出去！

衡阳师范学院体育科学学院

2019年12月2日