

国际教练教育委员会执委会在伦敦举行

● 首都体育学院 钟秉枢

2012年7月26日国际教练教育委员会 (ICCE) 执委会在位于英国伦敦繁华大街皮卡迪利106号的林国荣大学 (Limkokwing University) 举行。参加会议的有: 主席、加拿大教练协会首席执行官John Bales, 秘书长、匈牙利人Ladislav Petrovic, 司库、国际网联Miguel Crespo, 亚洲副主席、首都体育学院院长钟秉枢, 非洲副主席、南非人Steve Noi, 欧洲副主席、英国体育教练首席执行官Pat Duffy, 美洲副主席代表、美国教练协会教练培训项目主管Chris Snyder; 无任所委员 (即不代表任何国家和地区的中立性委员) 有香港陈香婷, 芬兰Kirsi Hamalainen, 瑞士Adrian Bürgi, 国际田联Elio Locatelli; 办公室秘书Sergio、Karen Mockett。

会上, John Bales主席报告了一年来国际教练教育委员会的工作情况。

1. 伦敦奥运会和残奥会期间, 国际教练教育委员会与利兹城市大学合作在伦敦设立的全局教练之家 (Global Coaches House) 已筹备就绪, 2012年7月27日上午揭牌, 为参赛教练员提供相互交流、相互学习的场所。伦敦奥运会和残奥会后, 全球教练之家将注册成为国际教练教育委员会和利兹城市大学合办的非盈利公司组织 (social enterprise company)。

二是明确躯干支柱准备练习的作用和价值。要通过各种躯干支柱准备练习激活关键肌肉, 改进孤立的运动限制, 消除动作补偿, 并在训练过程中逐步建立这个基础。为此, 在进行躯干支柱准备练习时建议首先采用一些“不对称→运动→稳定”的练习模式; 其次是针对薄弱环节 (FMS筛查) 进行的专门性练习, 如软组织按摩、激活与牵拉、激活/纠正运动等。

三是安排躯干支柱力量时应考虑到每一个环节, 如双膝、髌、躯干、双肩, 而不是某个独立的环节。这些练习应是均衡、全面的, 当然任何一个训练计划都根据专项需要而制订。例如: 足球运动员更多的是做一些髌部练习, 乒乓球运动员则多做一些肩部练习, 这些动作设计都与运动专项分不开。教练员一定要想方设法通过一些特定的躯干支柱准备动作练习和激活模式, 达到稳定肌肉、



2. 与利兹城市大学合作建立的国际教练教育委员会全球教练办公室 (Global Coach Office) 已开始正常运转, 办公室设立专职研究秘书一人、技术秘书一人, 分别由Sergio Lara-Bercia和Karen Mockett担任, 由委员会付给薪酬。办公室准备出版每季发行的通讯册, 建立成员数据库, 总结教练道德信条, 开展研究。

3. 国际教练教育委员会第8届全球教练员大会2011年8月25-28日以“创新与实践”为主题在法国体育学院 (INSEP) 成功举行。

4. 国际教练教育委员会和利兹城市大学合作, 成功开设了获得英国、德国教练委员会认可的体育教练硕士课程。

5. 《国际教练科学杂志》(International Journal of Coaching Science) 出版发行顺利, 至今已经出版发行44期。

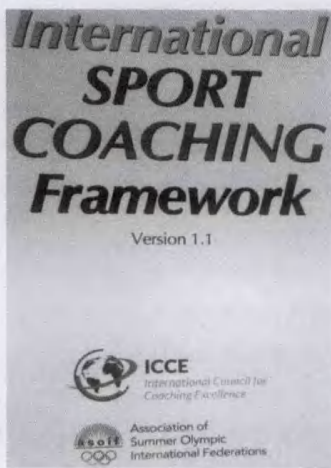
6. 国际教练教育委员会“亚洲体育教练: 过去·现在·

稳定躯干支柱3个部位 (髌、躯干、肩) 的目的。要通过个性化的躯干支柱准备动作练习, 使每个运动员都能建立一个稳定的基础, 保障运动员能在正确的身体姿态条件下有效地完成四肢动作 (无疼痛感), 并在练习过程中提高动作的质量和效率。

五、结语

完成一个大强度或复杂、高难度的动作, 都是从躯干支柱开始发力的, 其力量传递过程是由躯干支柱传出力量后, 快速传递到远端肢体, 如手和脚。运动员要想提高肩、髌关节的稳定性和控制力, 就必须充分发挥臀大肌的作用, 这样才能有效地传递躯干支柱发出的爆发力, 提高肌肉的功率。发展躯干支柱力量的关键是提高运动员恰如其分地把力量传递到适当部位的控制能力。CSC

未来”研讨会暨第4次国际体育教练体系工作组会2012年4月26-28日在中国北京首都体育学院成功举行。来自国际教练教育委员会、夏季奥林匹克项目国际单项体育联合会总会(ASOIF)、国际帆船联合会、国际田径联合会等国际组织,英国、加拿大、葡萄牙、西班牙、瑞士、澳大利亚、南非、日本、巴林、马来西亚、菲律宾及香港等国家和地区教练组织和大学的30余位国际体育教练教育专家,以及中国教练管理部门领导,中国田径队、自行车队、击剑队、足球队、篮球队、体能训练团队等国家队教练员30余人参加了大会。专题研讨会围绕国际体育教练体系与亚洲——国际体育教练体系



如何反映和支持亚洲体育教练发展、亚洲体育教练组织——加强亚洲国家间合作及亚洲国家与全球组织合作的最佳方法两个专题展开。大会期间讨论通过了《国际体育教练体系》(International Sport Coaching Framework) 1.0版。

7. 国际教练教育委员会创新发展研究小组由瑞士牵头的教育质量提升、英国牵头的教与学、加拿大牵头的高水平教练3个领域的研究进展顺利。

8. 由国际教练教育委员会和夏季奥林匹克项目国际单项体育联合会总会联合研制的《国际体育教练体系》1.1版已修订完成,由Human Kinetics出版社正式出版,2012年8月1日开始发行。全书包括21世纪的体育教练、教练体系基础、执教内容、执教收获和影响、教练角色、执教能力、教练教育和发展、教练证书和认证、教练体系的益处等9个部分。

9. 联系确定第9届国际教练教育委员会全球教练大会2013年9月在南非举行,第1次会议征文通知已经拟定。

亚洲副主席钟秉枢详细汇报了2012年4月26-28日在中国北京首都体育学院举行的国际教练教育委员会“亚洲体育教练:过去·现在·未来”研讨会暨第4次国际体育教练体系工作组会情况;南非副主席Steve Noi汇报了拟于2013年9月在南非举行的第9届国际教练教育委员会全球教练大会的筹备情况;欧洲副主席Pat Duffy详细汇报了《国际体育教练体系》的修改完善和1.1版的出版情况,以及国际教练教育委员会与



Human Kinetics出版社、欧洲教练理事会、全球教练之家之间的关系;秘书长Ladislav Petrovic详细介绍了全球教练之家的筹备情况和活动安排。

会议讨论决定朝着加入《妇女与体育布莱顿宣言》的方向努力;决定将国际教练教育委员会注册地由以色列变换到英国,在利兹重新建立账号,从2012年7月27日起采用新的名称——国际教练发展委员会(International Council for Coaching Excellence)、新的标志进行市场开发。会议审议通过了2011年财政报告和2012年经费预算报告。会议决定下次执委会将于2013年9月第9届全球教练员大会期间召开。

2012年7月27日,全球教练之家在位于英国伦敦繁华大街皮卡迪利106号的林国荣大学举行揭幕仪式。参加揭幕仪式的除国际教练教育委员会执委会全体成员和部分教练员外,国际奥委会运动员委员会主席克劳迪娅·博科(Claudia Bokel)、国际奥委会随行人员委员会(Entourage Commission)主席谢尔盖·布勃卡(Sergey Bubka)、国际奥委会随行人员委员会委员克莱夫·伍德沃德(Clive Woodward)、林国荣大学副校长史蒂夫·绥(Steve Lum)、国际铁人三项联合会主席马里索·果萨多(Marisol Cosado)、欧洲田径教练协会主席弗兰克·迪克(Frank Dick)、利兹城市大学体育发展主管伊恩·史密斯(Ian Smyth)等参加了揭幕仪式。布勃卡在揭幕式上回顾了自己运动员生涯中教练亲如父亲般的教诲和帮助,感谢运动员成长过程中教练员的巨大作用和贡献。布勃卡为全球教练员之家揭幕,全球教练员之家在7月27日-8月12日安排了一系列活动。这些活动形式包括专题讲座、午餐讨论会、技术分析日、获胜女性报告等,活动内容包括如何提高执教效果和专业水平、如何比对手学得更快、如何培养一支球队、技术的作用是什么、运动员个人保障和生活方式管理、执教理念与实践、训练和比赛中的伙伴关系、女性运动员需要什么、教练发展之路等。CSC