

2019上海市校园排球联盟精英训练营顺利闭营

挑选精英亦不忘普及初心

上周末,2019上海市校园排球联盟精英训练营正式结营。自去年11月16日、17日对U9、U11、U13男女共六个组别逾600人进行选拔测试,共有超过220名运动员成功入选精英训练营。经过联盟专家组前往各个学校的训练督导,所有入选的运动员于1月11日、12日迎来最终的考核。最终,在所有学员顺利结营的同时,专家组也从中选拔出了各组别表现优异的运动员共计64人,授予他们“希望之星”称号。

专题撰稿 实习记者 吴均雷



2019上海市校园排球联盟精英训练营正式结营

本报记者 陈嘉明 摄

■ 短讯

2020年上海市青训教练员
通识知识培训班举行

1月8日至10日,2020年上海市体育系统初级及以下职称青训教练员通识知识培训班在华东理工大学举办,47名来自市体校、中原体育场以及15个区体育局的初级及以下教练员参与了培训。

作为提高教练员执教水平、更新教练员执教理念的继续教育工作的内容之一,今年上海市青少年训练管理中心针对体育系统青训教练员的再培训工作进行再作革新,针对初级及以下职称教练员首次开设通识知识培训班,邀请上海体育学院相关专家进行授课,以进一步提高上海市体育教练员的整体水平。

据了解,除了针对初级教练员的通识知识课程之外,未来上海市青少年训练管理中心还将进一步推出面向中、高级教练员的继续教育课程,进一步完善体育系统青训教练员的继续教育体系,整体提高上海市青训教练员的知识、业务水平,为青少年体育后备人才的培养打好“地基”。

2020新民晚报“红双喜杯”
迎新春乒乓球公开赛圆满落幕

被乒乓球爱好者誉为“乒乓春晚”的2020新民晚报“红双喜杯”迎新春乒乓球公开赛于1月4、5、11、12日在闵行体育馆举行,本届赛事吸引了来自国内外的2801名运动员,其中包括不少国家队好手以及沪上乒乓业余名将。

新民晚报“红双喜杯”迎新春乒乓球公开赛,从2005年开始,经过15年的精心打造,已经成为政府主导、社会主办、企业主助“三轮驱动”的赛事标杆,并且成为上海规模最大、参赛人数最多、影响力最大的赛会制群众性乒乓球赛事。

64名排球
“希望之星”诞生

在本次精英训练营设立的六个组别中,每组大约有35-40人入选,能够获评“希望之星”的运动员只有10-12人。在过去的两天中,每个人都在排球场上使尽浑身解数,展现自己的最好水平。

人外有人,山外有山,每个运动员在各自学校里都是最厉害的,而精英训练营将各个学校最优秀的排球小将汇聚在一起,情况就大不一样了。来自蒙山中学的孙堃虽然获得U11男子组别的“希望之星”,但仍然觉得自己表现得还不够好。他说:“这次能够获得‘希望之星’称号让我十分开心,但我觉得其他获得‘希望之星’的人有些真的比我强,技术比我好得多。”

精英运动员在同一片场地上相互竞争、相互学习,看到他人之长处的同时也能够看到自己的不足。“我觉得,我回去一定要努力训练,希望下次来能表现得更好。”孙堃说道,“我想让自己的进攻变得更好,还有发球。”只在自己的学校中训练,他也许不会有这样的感受;而在精英训练营这个更大的舞台上,每一个运动员都拥有了继续进步、继续成长的动力。

此外,不少家长来到精英训练营的现场,坐在场边默默地为自己的孩子加油。来自海华小学的方奕从一年级开始接触排球,如今已经练习了三年,这次成功获得U9女子组别的“希望之星”称号。方奕的妈妈表示:“学校里的老师选她去打排球,我也支持,主要是希望她能在培养一个兴趣的同时还能起到强身健体的作用,现在看起来她打得也不错,我们作为家长也很开心。”近年来,随着排球运动的不断普及,越来越多的家长也支持自己的孩子能够培养一技之长,实现德智体全面发展,这为校园排球的普及带来了很大帮助。

第二年办营 精心打造“升级版”

上海市校园排球联盟精英训练营自2018年首次成立,本次是第二次举办。本次的精英训练营在对前一年进行总结的基础上,打造了更为合理有效的“升级版”。上届的精英训练营中,联盟将市北中学与复兴高级中学设为训练基地,男生前往市北中学训练,女生则在复兴高级中学训练。上海市校园排球联盟秘书长、复旦大学体育教

学部主任马祖勤表示:“在对前一年的精英训练营进行反复总结后,我们认为上届的模式值得改进,根据性别来区分训练场所意义不大。”2019年的精英训练营使用了全新的训练模式,聘请专家组成员前往各个学校指导训练,将前沿的排球教学理念传授到校园排球训练中,新的训练模式与理念有效促进运动员的能力提升。

马祖勤认为,精英训练营的建立虽然以“精英”为核心,但是也不能将校园排球的普及工作忽视掉。本次共有超过220人入选精英训练营,比上届多出90人左右。这证明,联盟在过去一年中为普及校园排球所做出的努力没有白费。“精英是校园排球的重要方面,但发展排球人口也是非常重要的任务。有人口,才有精英。”他说道。

优秀教练代表分享教学经验

高水平训练铸造优秀队伍

来自金山区的蒙山中学本次选派了17名学生参加精英训练营,最终有14人成功入选精英训练营,是入选人数最多的学校。在昨天举行的精英训练营颁奖仪式中,蒙山中学排球队的教练王晓梅获得了优秀教练的称号,并作为教练代表分享了自己在排球教学与队伍建设上的心得。

要想锻炼出一支有实力的队伍,唯有在训练中投入大量时间。王晓梅每学期都制定了详细的训练计划,学

校也全力落实后勤保障,保障训练工作的正常开展。“为了不影响队员的学习生活,学校配合我们将排球队员所在班级的最后一节课调整为体育课,这样我们就能保证队员们在不影响文化课学习的情况下一周的训练时间累计在八小时以上。”王晓梅说道。不仅如此,蒙山中学每学年还会对积极参与训练并取得优异比赛成绩的学生进行奖学金发放,并评选“体育之星”进行表彰。

有了充足的训练时间作保障,才可能在各项比赛中有所斩获。而王晓梅认为,比赛成绩并不是排球训练的唯一目标,坚持“以赛代练”的思想才能真正促进运动员能力不断提升。她表示:“蒙山中学排球队曾先后前往青岛、福建、嘉兴等地进行交流学习,与当地队伍切磋,这样可以开阔视野,提升技术水平。”王晓梅经常带领排球队参加各级各类比赛,让队员们不断积累实战经验。“通过比赛内容,我们

就能更清晰地发现队员的不足与短板,在之后的训练中可以进行更有针对性的查漏补缺。”

优秀的教练是校园排球水平提升的重要保障。上海市校园排球联盟每年都举教练员培训班,传播最先进的排球理念与教学方法,培养出更多年轻、优秀的排球教练。基层排球项目有了这些教练,才能帮助更多学生加入到排球运动中,体验排球所带来的快乐。

四年半发展让校园排球人口激增

各方协力营造良好氛围及影响力

纵观上海市校园排球联盟成立四年半以来的数据,联盟在校园排球的普及推广工作上取得了很大的成就。2015年加入校园排球联盟的学校总数为151个,如今已有超过200所院校加入其中。2019年联盟共开办九项排球赛事,参赛总人数为6060人,比2017年多出近2000人。值得一提的是,2019年第一次有青浦区的学校组队参加排

球赛事,校园排球联盟的影响力在全市16个区全面铺开。

联盟各项赛事的顺利举办,离不开承办赛区的大力支持。因多次承办联盟赛事与活动,昨天的年度总结会中,来自虹口区的上海市复兴高级中学除了获得年度优秀赛区奖,还获颁了分量极重的“年度突出贡献奖”。除了常规的联赛与杯赛外,联盟的冬令

营、夏令营与精英训练营都在这里举办过,几乎每个参与过校园排球联盟活动的运动员都在复兴高级中学打过球、吃过食堂餐。

谈及复兴高级中学对于联盟的支持,复兴高级中学副校长薛建国则是肯定了联盟的各项工作:“我们在与校园排球联盟的合作中能感受到,联盟确实在努力营造良好的排球氛围,注

重青少年的长远发展,还有后勤保障、媒体宣传等方面他们也很重视,每个人都全身心投入在排球事业当中。”

在上海市校园排球联盟以及上海各区、各赛区的共同努力下,扩大基层和校园排球人口的各项工一直在有条不紊地推进和落实着。正如马祖勤所言,只有拥有了足够大的排球人口,才更有可能选拔出优秀的排球苗子,从而为上海排球的发展作出贡献。他表示,2020年的精英训练营将会继续夯实U9、U11、U13三个组别的排球梯队建设,继续提升联盟影响力,扩大排球人口,营造校园排球发展的良好环境。