

## 上海市校园排球联盟精英训练营暑期举行

## 专家组督导各校排球训练

从7月开始,由上海市校园排球联盟开办的排球精英训练营活动在市内各所学校展开。本次精英训练营集中选拔U16组别的排球小将,根据2021年上海市校园排球联盟杯赛中运动员的表现,从各个参赛队中选拔出80人参与本次活动。本次精英训练营的形式同去年相仿,让入选的营员在各自学校进行训练,校园排球联盟成立专家组前往各个训练场地监督并指导排球教学活动,并于9月5日进行结营仪式。

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

## ■复兴高级中学

## 20人入选,高效训练获好评

7月13日,专家组的第一站来到复兴高级中学。今年上半年,复兴高级中学的男排、女排接连称霸“沈富麟杯”上海市青少年排球锦标赛和2021年上海市中小学生排球杯赛,将两项赛事的四个冠军全部纳入囊中。凭借出色的表现,复兴高级中学共有男、女各10人,总计20人入选本次精英训练营活动,是所有学校中入选人数最多的。

上学期间,复兴高级中学男排、女排的所有队员在每天放学后都会去三楼训练馆进行3小时左右的训练,从下午4点一直练到7点才回家。即使是高三、即将面临高考的运动员,也会坚持这样的训练强度直到上半年的比赛结束。暑假来临,他们依然每天来到学校训练,除去午休的时间,每天有六个多小时泡在训练馆里。

“男排、女排队伍中有大约三分之一的高三学生,他们在保持良好学习成绩的同时,还能全情投入到排球训练中,非常不容易。”女排教练员汤志荣表示,校领导历来对排球项目非常重视,为了让学生有更好的学习、训练环境,学校各部门积极配合,做好排球队的后勤工作,“学生目前都在长身体的阶段,学校每天中午会专门为排球队的队员科学配备营养午餐,这样他们会有更好的精力应对训练。”

除了全情投入的学生,教练员在训练中同样使出浑身解数,变着花样设计进攻、防守与实战对抗模式。男排的对抗训练中,教练员杨波专门站在裁判员使用的高台进行发球,时而大力扣向后场,时而轻抛向前场,训练运动员面对各类发球的处理方式。



复兴高级中学 本报记者 陈嘉明 摄

专家组在现场督训时高度评价了复兴高级中学的训练水平。“复兴高级中学不愧是排球名校,能够看到各个项目的训练速度快、效率高,感受到教练员和学生在训练中投入了百分之百的热情。”专家组成员陆亦农表示,充足的训练时间、科学的训练内容以及合理的饮食管理是这所学校始终保持竞争力的秘诀。

## ■市北中学

## 将排球运动员视为宝贝



市北中学 本报记者 陈嘉明 摄

7月20日,专家组成员高峰、陆亦农来到上海市市北中学进行排球教学指导。市北中学共有六人入选本次精英训练营。从上世纪70年代开始,市北中学的排球水平就处于上海领先水平,在上海市中学生排球赛事中名列前茅,鲜少跌出前三名。在静安区和闸北区合并之前,市北排球一直是老闸北的一张名片。

“上世纪50年代初,市北中学就有排球队了,排球运动员一直是市北中学的宝贝。”据主教练钱粮钢回忆,市北中学的排球馆在10年前曾改建过一次,当时的校长说:“市北中学可以没有礼堂,但一定要有一个好的排球馆。”足见学校对于排球的重视。

如今,市北中学排球队几乎天天泡在排球馆进行训练。中午休息时,大家也不离开,躺在软垫上闭目养神。学校赶在暑假开始之前在排球馆里放置了350箱水,以及大量营养品,后勤保障完全到位,让学生安心训练。

钱粮钢布置的训练任务强度大,且针对各个位置的训练都有。发球时,钱粮钢速度极快,一个个球像子弹一样打过网,队员上个动作还没有做完,就要赶去接下一个球。自由人训练救球时,钱粮钢的扣球也毫不手软,队员每救一个球都会重重地摔在地上,还要赶快爬起来去接下一个。

严格,是钱粮钢给所有队员的第一印象,这让他们在训练中面对每一个球时,都要全力以赴,容不得半点分神。队员董明俊说:“训练中他是非常严格的,但只有经受了这样的训练,我们才能拿出好的成绩。”办公室中挂在墙上的历年竞赛情况,印着数不清的第一名,诠释着“严师出高徒”这一真理。“市北中学的排球运动员,需要具备无畏攀登的精神。我想让他们明白,第二名和最后一名没有什么区别。”钱粮钢说道。

## ■上海市进才中学

## 做好人、读好书、打好球

8月13日,专家组成员项贤林、孟范生来到上海市进才中学进行排球教学指导。本次精英训练营共有11名进才学子入选,其中男运动员8人,女运动员3人。上海市进才中学排球人口众多,每一个班级都能组建一支排球队,校内排球赛事得以顺利开展。“人人都会打排球”,是进才体育教育的重要组成部分。

上海市进才中学的排球校队在市内各项排球赛事中保持着优异的发挥,成绩稳定在前三名。上世纪90年代至今,进才中学的排球人才培养硕果累累,为国家以及一些省市队的男女排、沙滩排球输送了很多专业运动员,包括如今的上海男排主力戴卿尧。

据了解,校排球队的训练维持在一周五次,在放学之后进行。如今来到精英训练营,这些队员整个暑假都呆在排球馆内训练,只有星期日才会休息。陪伴他们的,还有进才中学的副校长、原中国女排运动员李国君。李国君曾在1986年入选国家队,帮助中国女排获得第十一届世界女子排球锦标赛亚军、第六届世界杯女子排球赛亚军。后来,李国君因伤无奈退役,转而投入到上海排球教育事业当中,1997年来到上海市进才中学教书育人,至今已有24年。

李国君对于排球教育是全情投入的。本次精英训练营在暑期进行,进才中学校排球队的训练从早上8点持续到晚上6点,李国君总是第一个来到球场,最后一个走,全程陪伴学生训练。训练时,李国君十分严厉,嗓门也大,不用“小蜜蜂”就能让全场都听见她的声音。很多人都曾劝她说,训练时带上“小蜜蜂”说话比较好,



进才中学 本报记者 陈嘉明 摄

能够保护嗓子。但她觉得,把“小蜜蜂”带在身上太麻烦,不方便她进行动作指导。

上世纪90年代,上海市进才中学是最先践行“体教结合”理念的学校。李国君以亲身经历证明,练体育不会影响学习,“小时候母亲担心我打球会影响学习,我写下保证书,立志每门功课达到95分以上。最终我也确实做到了。”她坚信,身为学生运动员,要学会将“文化学习”与“体育锻炼”两手抓,才是真正的排球精英。这一点,也得到了精英训练营专家组的一致好评。

“做好人、读好书、打好球”,这是李国君在排球教学中始终坚持的九字箴言。她坚信,没有教不好的学生,只有不会教的老师。“不论是教人读书,还是教人打球,绝对不能少了育人功能。我希望将进才的精神、老女排的精神、体育人的精神不断传承给年轻的一代。”李国君说道。

## ■上海市金山中学

## 发展排球“两不误”“两手硬”



金山中学 本报记者 吴钧雷 摄

8月19日,专家组成员魏琳、周萍前往上海市金山中学进行教学指导。上海市金山中学共有10人入选本次精英训练营活动,其中女运动员8人,男运动员2人。今年,金山中学女排校队在上海市中学生排球杯赛高中女子组获得第二名,表现出色。

当天下午3点,男排、女排运动员准时来到体育馆进行训练。每年寒暑假,运动员们都会在教练的带领下前往外地集训,不过近两年由于疫情原因只能在学校里进行训练。训练中,每个人都汗如雨下,不过,队员们对此均没有任何怨言。

男队、女队的教练同样不辞辛劳,始终陪伴在队员身边。专家组成员周萍表示:“金山中学有非常敬业的教练员,加上学校对于排球的重视,才让排球在校内生根发芽。”

专家组对于金山中学的排球发展做了深度调研。据沙滩排球的执行教练蒋维伟介绍,金山中学坚持“健康第一”的指导思想,已经形成了小学、中学、高中的排球梯队布局,与朱泾小学、西林中学通力合作,实现资源共享,由金山中学排球队主教练廖庆金总负责三个学校的排球教学。“我们秉持的是‘小学做大,中学做实,高中做强’的理念,由我们负责将这些苗子在金山中学好好培养。”

此外,蒋维伟还表示,入选校排球队的运动员,包括本次入选精英训练营的运动员,都是文体兼修的好学生,学习成绩都在年级前100名。当然,这并非是非入选排球队的硬性指标,只要学生具备积极向上、刻苦努力的品格,在排球训练与文化学习都有不断向上的愿望,就能成为金山排球的一分子。“我觉得这所学校在排球教育上的导向很好,锻炼与学习两不误,才能让学生全面发展。”周萍说道。