

女排“小龙女”回母校传经送宝

诸韵颖：人生精彩都来自排球



话当年
竞未来

上海市第十七届运动会
系列报道·排球

13岁做出人生选择 7支队伍相中却独爱排球

回忆儿时与体育的结缘，诸韵颖表示源于一部电视剧。小学二年级时，诸韵颖迷上了《排球女将》，这部电视剧，诸韵颖来回看了好几遍，点燃了她心中的运动梦想。

女儿嚷着要练体育，但诸韵颖的父亲只认识篮球队的教练，她阴差阳错地成为了上海市篮球“苗苗队”的一员。预备班时，她成为徐汇区青少年体育运动学校篮球队的一员。

虽然从小接受篮球训练，但诸韵颖心中一直有一个排球梦。13岁那年，已经成为上海市第二中学（以下简称市二中学）篮球队队长的诸韵颖同时被篮球、排球、手球、田径、皮划艇等7个项目的上海青年队教练看中，都向她抛出了橄榄枝。但诸韵颖的父母却并不想让孩子走专业运动员的路。

为了争取诸韵颖进入专业队，当时上海青年女排的领队钱家乃先后七次到诸韵颖家中做工作。最后一次，

“这个大姐好厉害，衣服上有‘中国’两个字！”10月13日，亚特兰大奥运会女排亚军、原中国女排最佳二传诸韵颖回到母校徐汇区青少年体育运动学校（以下简称徐汇青少体校），向青少年运动员分享自己的成长经历。

专题撰稿 本报记者 丁荣



图/李一平

钱家乃和诸韵颖父母一直谈到了次日凌晨2点。这位用心良苦的领队用坚定的眼神说出了掷地有声的承诺：“我保证你女儿能进入中国女排这支光荣的团队！”这句话终于打开了诸韵颖父母心中最后的防线。他们把正在睡觉的诸韵颖叫醒，“颖颖，摆在你面前的有两条路，上学和打球，现在你自己选择吧！”年方13岁的诸韵颖立刻睁大了眼睛，没有丝毫的犹豫，“我要打球，我要成为女排运动员！”

17岁入选中国女排 年少成名成就最佳二传

进入上海女排青年队后，清晨5点，领队钱家乃就把诸韵颖叫起来参加为她专门设置的早训。每次训练结束后，教练组为诸韵颖开展有针对性的小班课。晚上，教练组义务为诸韵

颖进行加练。

通过坚持一天四练，诸韵颖进步神速。1995年，17岁的诸韵颖首次参加全国排球联赛，便被评为“最佳二传”。“这个荣誉对当时的我来说是一种认可和激励，我要感谢当时带过我的那一批教练：张黎明、辛丕鸣、周鹿敏、蔡斌。”

同年，诸韵颖被当时的中国女排主教练郎平看中，入选国家队。四年，从零起步到进入国家队，诸韵颖的成长速度令人惊叹，提前完成了钱家乃的承诺。进入中国女排第二年，诸韵颖就随队出征1996亚特兰大奥运会。当时的中国女排在郎平带领下一路过关斩将，闯入到决赛。在决赛中面对当时世界顶尖的古巴队，成功拿下首局的中国女排反而有了杂念。“在奥运会决赛中，心理和思想恰恰是最



图/李一平

关键的。做到无我的状态，可能离开冠军更近。”虽然最终中国女排获得了亚军，但对17岁的诸韵颖来说，她收获了宝贵的参赛经验。

相比亚特兰大奥运会，四年后的悉尼奥运会让诸韵颖五味杂陈。“当时我们队伍伤病多，但大家依然在团队努力下拿到了第五名，这已经非常不容易。”2002年，24岁的诸韵颖选择退役，到复旦大学深造。2004年雅典奥运会，诸韵颖作为观众到场见证了中国女排在决赛中对阵俄罗斯女排的惊天逆转，继1984年洛杉矶奥运会夺冠以来第二次在奥运会女排比赛中摘得金牌。

6年创办排球“梦工厂” 将组队参加本届市运会

2015年10月，中国女排“白银一代”的球员和郎平在香港相聚。昔日恩师的一席话，让诸韵颖再续排球情缘。“她拍了拍我的肩膀，语重心长地说‘以你的能力和对排球的深爱，可以为这个社会贡献更大价值’。郎导一语点醒梦中人，为我点亮了生命中的一盏明灯。”

要么不做，要做就要有很强

的执行力，这是诸韵颖的个性。用了三个月的时间，她完成了工商注册和民办非企业的资质审核手续，以她的名字命名的青少年体育俱乐部在2016年3月正式成立，核心项目就是排球。

除了排球俱乐部负责人外，这两年诸韵颖还担任了不少社会职务，但再忙，她都坚持走上排球场，亲自带训练。去年暑假的两个月里，诸韵颖坚持带训了278个小时。“我最享受、最快乐的时光就是在排球训练场上和孩子们在一起，每次带完训练反而让我变得更加精力充沛。”诸韵颖坦言，能把自己对排球的热爱、对孩子的热爱聚拢到排球俱乐部的平台上，是她离开职业排坛后所做的最幸福的事情。

通过六年的努力，上海韵颖青少年体育俱乐部已成为周培训人次5000以上，与大约40所中小学开展合作的品牌青少年体育俱乐部，并于2020年被上海市体育局命名为竞技体育后备人才社会培养基地。今年市运会，俱乐部将代表徐汇、青浦、宝山三个区参赛。诸韵颖希望孩子们能以享受比赛的心态做好过程，体现想赢、敢赢和不怕输的思想和作风，发挥出应有水平。

本报记者 李一平

近年来，上海市着力打造上海市青少年体育赛事的新体系，以分层竞赛为原则，让不同水平的青少年都能找到属于自己的舞台。

2019年，上海市人民政府办公厅发布了《关于构建本市竞技体育发展新体系的实施意见》。其中，少儿体育联赛就是面向年龄较小的青少年打造的赛事，联赛让少儿也能参与体育赛事，培养他们的运动获得感，打下终身运动的基础。

少儿体育联赛的口号是“零门槛，共参赛”，旨在为少儿参与体育活动搭建平台，用赛事促进少儿参与体育的兴趣，大部分赛事都可分为亲子组、幼儿组、少年组三个组别。为了扩大赛事举办范围，少儿体育联赛采用了面向社会开放申办，只要是符合要求的青少年体育机构，都可以为倡导青少年儿童“天天运动，健康向上”的生活方式作出一份贡献。

作为上海市针对低年龄段人群推出的综合性体育赛事，上海市青少年体育协会希望为青少年和相关体育机构搭建平台，在吸引更多青少年参与体育活动的同时，也为家长和孩子推荐更多的优质青少年体育培训机构。通过上海市少儿体育联赛的平台，原

上海市青少年体育协会创新办赛 少儿体育联赛线上也“来赛”



本许多不为市民所熟悉的体育项目，如花样跳绳、短式网球也逐渐走入市民的生活当中，为大家选择喜爱的体育项目提供了更加丰富的内容。

去年，2022年度上海市少儿体育联赛（幼儿趣味运动会）的申办邀请函一经上海市青少年体育协会发布，立刻吸引了120家社会体育机构参与申办，其中线上赛事42场，线下赛事110

场。最终经专家评审及协会秘书处核定，共20家单位获得赛事承办权。

本年度的上海市少儿体育联赛于今春启动，预计在11月份结束，历时大半年。截至目前，参赛总人数已近4000人。

今年的少儿体育联赛包括飞镖、剑道、围棋、跳绳、体适能、艺术体操、智能魔方、高智球、幼儿趣味运动会

等15个项目，参赛总人数达3831人。其中少儿联赛举办9场，参与人数1595人，幼儿趣味运动会共举办5场比赛，参与人数达2236人。

在上海乃至全国，如此规模的青少年赛事都很少见。多样化的项目设置加上极少的报名限制，让这项赛事得到了各个层次青少年体育爱好者和家长的支持。

从2020年开始，少儿体育联赛为了顺应相关情况，增设了“线上比赛”项目。不同于竞技体育比赛因为比赛规则、竞技优先而很难放到线上竞赛，少儿体育联赛本身以趣味性为主，线上比赛更加突破了以往赛事参与的限制。

例如今年少儿体育联赛开设了飞镖、剑道、高智球等比赛，虽然大多数参赛的家庭没有相应的专业器材，但组委会鼓励引导大家开始制作简易比赛道具，充分利用身边可以使用的资源，改造居家环境整理出一片适合运动的“小天地”。教练们通过视频和线上平台“手把手”教会小朋友制作简

易的比赛工具，同时也鼓励参与的小朋友发挥自己的想象力，制作出属于自己独一无二的剑道“竹剑”、飞镖以及飞镖靶。这反而让原本简单的比赛变得充满趣味性。

6月2日-12日，上海市少儿体育联赛线上飞镖亲子赛DIY业余组和专业组的比赛共有137个家庭参与，有1184人次进行了比赛，共举办了两场线上培训以及24场比赛。比赛共有超过18万人次观看，决赛的直播有4700多人同时观看。本次比赛既有父子组合、父女组合，还有祖孙组合；既有6岁半的小朋友，也有71岁的老人，真正体现了飞镖是一项不受年龄、性别和场地限制的运动。

除了少儿体育联赛外，上海市青少年体育协会还将更多赛事放到了线上，例如由上海市青少年体育协会、上海市青少年训练管理中心、上海市学生活动管理中心共同推出“奔跑吧·少年”线上运动会—1min运动技能挑战赛，鼓励青少年一同参与全民健身。

活动仅进行了20天，就吸引了超过38万人次的访问，共有381个作品投稿参与，参赛作品投票数超过58万人次。通过线上赛事这个新平台，上海市青少年体育协会也找到了举办青少年体育赛事的全新之路。