

诸韵颖：排球教会我克服困难

本报记者 李一平

蒙山中学的排球文化十分浓厚，一直将排球运动作为立德树人的重要教育途径，多年来开展了很多特色活动，形成了科学的训练保障体系和良好的人才梯队机制。市级校园排球比赛中，蒙山中学的男女校队表现出色，教学楼会议室的一面墙上挂满了他们获得的荣誉证书。

诸韵颖的到来，让蒙山中学排球队的队员们感到十分兴奋，从这位原排球国手身上，他们学到了许多课堂之外的知识。

坚持到底才能克服艰难

在首先举行的分享会中，诸韵颖讲述了自己和排球的故事。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》，“首播时每天只放一到两集，到了假期就会连播。坐在沙发上吃着零食，看《排球女将》是我小学假期的最爱。”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。

但事实上，诸韵颖最初并不是排球队的一员。由于父亲只认识篮球队的教练，诸韵颖便顺理成章地开始了篮球启蒙。但到了13岁的那年，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回忆起了最初的梦想，此后毅然决然地选择了排球。

随后，16岁的诸韵颖入选上海女

明星教练走进校园

11月27日，2022年上海市校园排球联盟“明星教练进校园”活动在蒙山中学举行。亚特兰大奥运会女排亚军、原中国女排最佳二传诸韵颖走进校园，为学子们讲述自己的运动经历，并上了一堂生动有趣的体育课。



本报记者 李一平 摄

子排球队，17岁时便入选国家队。在亚特兰大奥运会上，她随队取得了亚军。2000年悉尼奥运会，取得了第五名。

然而，诸韵颖的排球生涯却并不是一帆风顺。刚进入上海女排青年队时，诸韵颖发现队友的水平都比她高。为了弥补差距，坚持一天四练，比别人起步晚四五年的诸韵颖进步神速，非但赶上了大家的节奏，还成为了队伍中的佼佼者。

通过自己的故事，诸韵颖寄语在场的蒙山中学小队员们，人生的道路上会遇到许多的挫折和困难，排球、体育教会我们的，则是通过坚持和努力去克服这些困难，向更高的山峰发起挑战。

别开生面的训练课

在分享会后，诸韵颖亲自拿起排球，带领着小队员们进行了一堂不一样的训练课。

无论是垫球的球感训练还是随后的扣球发力训练，诸韵颖让小队员们感受到了别开生面的训练方式。而这些先进的训练方式，也得益于近几年诸韵颖开办青少年体育俱乐部的经验。

2015年，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。于是，诸韵颖成立了以她的名字命名的青少年体育俱乐部。在这些年俱乐部的教学工作中，诸韵颖积累了丰富的

青少年训练经验。

“感觉诸韵颖老师的教学方式很新颖，原来我们练习发力扣杀比较多，但对这种用巧劲的吊球接触很少。”诸韵颖的教学让参赛的小队员们对排球的打法有了新的认知，原来打排球不仅是靠力量，技术和智慧也是同等重要。

今年正在读初三的张华君就是参与活动的蒙山中学队员之一。半天活动的时间，让张华君感到受益匪浅。“从诸韵颖老师身上，我们学到了许多道理，特别是中国女排的精神。”一下午的教学也让张华君成为了诸韵颖的“小迷妹”。活动结束后，不少小朋友都争相向诸韵颖索要签名，希望偶像的签名能激励自己在排球道路上前行

得更远。

近年来，上海市校园排球联盟持续开展“明星进校园”活动，从沈富麟、戴卿尧、张哲嘉到如今的诸韵颖，明星运动员带给小朋友们的不仅是前沿的排球技术，同时也是精神上的鼓励。通过明星的榜样力量，上海市校园排球联盟致力于让更多青少年走近排球，喜爱排球。



2022 第37届“海港-上汽”杯 新民晚报 中学生足球赛

上海 长三角 争霸赛 我们的世界杯

12月4日 激情开战

黄山 台州

指导单位：上海市教育委员会 上海市体育局
主办单位：新民晚报社
承办单位：上海市足球协会 上海市学生活动管理中心 上海市青少年训练管理中心
上海市中学生体育协会 上海市校园足球发展中心 东方体育日报社
协办单位：上海海港足球俱乐部 上海汽车集团股份有限公司