

冷 运动在这里 热 起来

冰球走入上海中学生体育课

体育之育

“别着急！注意配合，看好人传球……”周三上午，嘉定区第一中学的冰球课上传来激情的呼喊和球棍碰撞的响声。随着北京冬奥会的临近，不少上海的孩子也开始接触学习冰雪运动了，嘉定一中的学生便是其中一分子。他们在学校自建的仿真冰场上滑行，击球，冲撞……感受着冰球这项集体运动带来的快乐和成长的喜悦。

球场从何而来

上海属于典型的南方城市，要在中学里找到一块能打球的冰场，非常难得。嘉定一中却有点“异想天开”地圆了学生们的冰球梦。

2019年上海市教委和上海市体育局确定了一批“北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校”和“中小校园冰雪运动特色学校”，嘉定一中入选。名单中的不少学校开设了滑冰和滑雪课程，嘉定一中却把目光瞄准冰球运动。

要开设冰球课，首先得有球场。学校围着校区研究，发掘出一块可用的宝地。这块场地原来是排球场，后来用作堆放杂物。2019年，冰场开建，铺上仿真地板，排球场摇身一变，成为一座200平方米的小型仿真冰场。

冰场于去年投入使用，在葱郁的绿化掩映下，白色的冰场仿佛一块白玉，镶嵌在嘉定一中美丽的校园中。从去年开始，学校开设冰球课程，过去只是在电视上看过冰球比赛的南方孩子们，可以踏上冰场，一试身手了。

装备一样不少

嘉定一中体育学科教研组长黄强介绍，别小看这块仿真冰场，为了保证学生上冰的质量，学校安排专人每天清扫冰面，此外，为了保证课程质量，学校还在冰场旁建起装备室。“除了冰球服、冰球棍和冰刀鞋，还有防摔裤、手套、护胸、头盔等，我们给学生提供的装备一样不少，都是学校负担费用。”黄强说。

每周三和周四，是学校的冰球课时间，高一和高二学生分别在上下午上冰练习。学校



▲ 学生们在仿真冰场上进行冰球对抗
▼ 学生的装备由学校提供

本文图片 记者 李铭坤 摄

特地聘请了专业冰球教练刘小强担任老师。刘教练每次总是提前半小时抵达学校，先为同学们检查装备，再帮他们磨下冰刀，“冰场地面是仿真地板，学生们所有装备都和冰球比赛是一样的，冰刀要有刀刃才能卡住冰面，站在上面练习才安全。”

每堂课的时间是一个半小时，这段课时里，教练按照学生的不同程度，教授他们上冰滑行、基础的传球、击球动作以及分组对抗。到了上冰练习时，大家相当投入，球棍碰撞的清脆声不断响起，青春的身影在洁白的冰面上来回穿行，冬日的校园洋溢着火热的激情。

乐于团队合作

黄强介绍，按照上海市教委关于“高中体育专项化”的教学要求，学校将冰球作为一个专项化项目加入体育课程中，供学生自主选择，“受场地限制，在上海开展冰球运动的学校较少，但我们希望能给更多的学生普及这项运动，冰球不仅能锻炼学生的身体素质，也能培养学生团队合作精神。”

高一学生顾毅轩告诉记者，进校三个月，自己最感兴趣的还是冰球。虽然之前在电视上看过冰球比赛，但当自己穿上冰刀鞋站在



冰球场上时，才发现这远没自己想象得简单，刚开始站都站不稳，摔跤更是家常便饭。不过小顾感悟，正是参加冰球训练让自己有了坚持做事的信念，塑造坚韧的性格，“它让我对任何事都有了坚持不懈的品质，同时也带给我乐趣，在劳逸结合的同时让我的校园生活更加多彩。”

女生顾思怡则看到冬奥会上冰球运动员的飒爽英姿，向往自己也能上冰场效仿。她说，每次走进冰球场，都能感受到四周洋溢着无限的激情，因为冰球比赛充满力量、技巧、速度与激情。顾思怡特别喜欢对抗赛的课程内容，“在这个过程中，不仅能提高团队合作，也能锻炼我们射门的精准度。因此，我深深感受到团结合作的重要性。”

首席记者 金雷

记者手记

嘉定一中为高一和高二选修冰球的学生每周都安排了专项课程。冰球滑行中，有些技术动作和轮滑相似，有轮滑基础的学生上手比较快，这也让学生们对投入这门新运动的兴趣更浓厚。

冰球速度快，一眨眼间可能就做了好几个动作，传了好几次球，这能提高孩子快速做出决策能力，专注度也会提高。冰球还是一项讲战略的运动，孩子在冰上对抗中学到的东西对学习、生活也有潜移默化的影响，有助于自己实现目标。

碍于场地条件，上海开展冰球专项课程的学校还比较少。嘉定一中的做法给大家启示。一座不占太大面积的仿真冰场，就可以让学生得到培训基本技术的机会。对于体育项目来说，多参与比赛才能体会到乐趣，如果开展冰球课程的学校多了，各校就有机会互相切磋，多练、多赛，让这项有魅力的冰上运动，在申城得到普及，进而普惠更多的青少年。 金雷

多多益善



■ 夺得中超冠军后，郝伟挥手庆祝 图 IC

郝伟创造中国足坛多个纪录

从“六小天鹅”到冠军主帅

俗话说：火车跑得快，全靠车头带。时隔11年，山东泰山队重夺中超冠军，45岁的主帅郝伟自然功不可没。恐怕没有多少人能想到，在他正式执教山东的第一个赛季，就能拿下顶级联赛的冠军。

率领山东队重回巅峰，郝伟创造了中国足坛的多个纪录：他是中超历史上最年轻的冠军主帅之一，同时也是以球员和主帅身份拿到顶级联赛冠军的第一人。

年少成名

当年留学巴西的健力宝青年队，造就了一批青年才俊，郝伟便是其中的佼佼者。

1996年，国家队征召六名年轻的健力宝球员回国备战十强赛，外界称之为“六小天鹅”，郝伟就在其列。当时有点弱不禁风的郝伟，似乎没有同辈中李玮峰的霸气、李金羽的灵气、李铁的硬气、隋东亮的大气、张效瑞的才气，但朴实无华的郝伟身上却有一股特有

的气质：不服输。

健力宝队留学期间，郝伟曾经历过巨大的打击，他被检查出肺气肿疾病，肺压缩到了只有30%，呼吸都很困难。当时郝伟还坚持训练了四天，直到第五天被送进医院，医生告诉他，做完手术后很可能踢不了球……出院之后，郝伟又很快回到健力宝队中。

1997年“六小天鹅”从巴西回归，郝伟很快成为了山东鲁能主帅桑特拉奇手中的一张王牌。1999年鲁能获得甲A联赛和足协杯的双冠军，郝伟便是球队不可或缺的主力右边后卫，随后也入选了米卢执教的国家队。

历经淬炼

桑特拉奇曾评价说，郝伟有两大特点，一是作风勇猛，在场上不惜体力；二是善于动脑子。退役之后，爱动脑子的郝伟顺理成章地转型成为教练。

但郝伟的执教生涯，并未沿着职业联赛一直走下去。2010年，受好友李霄鹏之邀，

郝伟进入中国女足的教练组。未承想2011年中国女足没能从亚洲预选赛出线、无缘伦敦奥运会，李霄鹏辞职，郝伟次年年初被宣布成为代理主教练。

面对人才断档、陷入低谷期的中国女足，郝伟重用新人，给女足带去了全新气象。2015年女足世界杯上，他率队一路力克强敌打入八强，创造了16年来中国女足的最好战绩。

2017年回归山东鲁能后，郝伟先后担任了助教、技术总监，其间一度去国奥队任职，去年10月临时接替李霄鹏出任鲁能队代理主教练，直到今年率队夺冠。可见，丰富的阅历对郝伟来说显得尤为宝贵，历经淬炼的他，如今也终成大器。

联赛夺冠后，山东泰山在足协杯也进入了最后的决赛。如果能够拿下海港捧起双冠，郝伟在目前本土主帅当中的成就和地位将无人能及。

本报记者 关尹