

# 上海市大学生足球联盟改革女足赛制—— 高校女足人才“花开朵朵”

本报记者 徐杨一凡

2019上海市大学生足球联盟联赛正在如火如荼地进行中，在11月19日结束的女子超级组5人制决赛中，上海体育学院2比1力克同济大学，摘得了该组别的冠军。这也是上海市大学生足球联盟创立以来诞生的首个女子超级组5人制冠军。而在今天下午，女子11人制超级组的冠军也将产生，上海体育学院和同济大学将再度狭路相逢。为了让更多的女孩子有踢球的平台，让高校女足有更好的发展，女子超级组成为今年联盟对赛事赛制进行改革的最大亮点，这也契合了中国足协“多措并举发展女足，重振女足辉煌”的号召，为中国女足运动的发展贡献了更多力量。

当下，越来越多的学院和大学招收了女子足球专业的学生，并努力训练自己的球队。在此背景之下，上海市大学生校园足球联盟联赛也针对超级组赛制进行了相应改革，增加了女子超级组5人制比赛，以吸引更多的运动员和队伍也能在联盟的舞台上施展拳脚。此前，由于招生数量少和重视程度低，专业女子足球运动员在很多高校都极其罕见，组建超级组女足校队参与比赛更是无从谈起，这也直接导致参与联盟女子超级组赛事的球队向来

稀缺，去年更是只有两支队伍凑满了人数参赛，在联盟所有赛事组别中规模最小。

今年，情况有了相当大的改善，上海体育学院、同济大学、上海大学和复旦大学四支队伍加入了超级团队，参赛球队数量较去年翻了一番。遗憾的是，由于报名参赛的运动员人数有限，一些高校仍无法凑出一支能踢11人制比赛的队伍，正因如此，联盟在原有的11人制比赛基础上，特地增设了女子超级组5人制的比赛，以期更多球队能加入到发展校园女足的行列中来，并以此作为跳板，使上海女大学生足球水平迎来一个飞跃。

借此，该组别一分为二，迎来了重大变化。同济大学和上海体育学院将继续作为超级团队的既定团队参加11人竞赛。与此同时，他们将各自抽出一个五人小组，与复旦大学和上海大学进行五人竞赛。女子校园方面则保持了与去年相同的规模和竞赛制度，17支队伍分为四组进行单轮循环赛。

三个组别同时出现高校女足的身影，这是上海市大学生足球联盟的第一次，更在全国范围内扮演了“开路者”的角色。正如上海市大学生足球联盟竞赛部负责人王文胜所言：“联盟尽力为学生提供完整的赛事平台，让更多学生能参与到足球赛事中来，这对



当下，越来越多的沪上高校招收了女子足球专业的学生

于高校足球、上海足球来说，都是一件好事。”

今年是沪上不少高校首度招收女足特长生，上海大学就是其中之一。据上海大学女子超级组校队主教练王长琦介绍，学校早在去年就开始筹划组建超级组女队，经过研究后，学校在将今年将这项计划落实了下来，一共招收了六名运动员，其中四位为一级运动

员，两位是二级运动员，而这一次上海市大学生足球联盟联赛则是她们第一次代表上大参加市级赛事。

在王长琦看来，5人制比赛相对于11人制更加简单易行，对场地设施的要求也来得要少，实际进行比赛时更考验短时间和短距离的小团体配合。“队员对5人制比赛不能算陌生。”王长琦说，“但由于之前一直在做11人制比

赛的训练，她们还需要时间进行磨合，也有很多细节需要调整。”

对于5人制比赛，王长琦是有过研究的，甚至还在近期写了一篇相关文章，并前往外地参加了一个全国的5人制足球论坛，“对此我感受颇多。我认为联盟开展5人制比赛是一件非常好的事情，可以进一步推进校园足球的开展。”

“我两年前踢过一次5人制比赛，也就练了半个月左右。我感觉5人制的训练和11人制还是差别很大的。”杨传丽介绍道，她是今年考入上大的新生之一，也是上大超级组女足的一员。在她看来，踢惯了11人制的比赛，想要在5人制比赛中发挥出全部的水平，还需要通过时间和训练的累积，“比如5人制停球要用脚底踢球，而我们习惯于11人制的脚弓停球，还有5人制的攻守转换很快，场地小，根本没时间去想那么多，有的时候就是自己身体的第一意识去反应。”不过，她感触最深的还是今年刚组建的上大女足在比赛中表现出来的团队精神，“我们只有六个人，其中三个人都有伤病情况，但我们还是坚持打下来，没有想过逃避。”而这正是联盟创办5人制比赛的初衷之一：给更多的姑娘们提供一个展现个人能力与团队协作的舞台，让她们不仅能从中体会到足球的快乐，更能学会永不放弃和团结奋斗。

## 重返巅峰 十年付出终获回报 复旦男排夺CUVA南方赛区冠军

实习记者 吴钧雷

2019年11月12日，2019-2020CUVA中国大学生排球联赛（南方赛区男子组）在安徽岳西决出胜负，复旦男排在决赛中以3比1战胜西南政法男排，荣获冠军。这距离复旦男排上一次登上巅峰，已有十年之久。

在九天的正式比赛中，复旦男排一共进行了八场比赛。扛过了密集赛程并成功小组出线后，半决赛力克卫冕冠军中山大学一役极大地提升了队伍的自信心，夺冠的希望越来越大。决赛中，复旦以25比16的大比分先声夺人，顽强的西南政法大学也扳回一局。关键的第三局中，双方比分交替上升，复旦最终以27比25险胜拿下，气势高涨的队员们在第四局一鼓作气，将冠军揽入怀中。

“夺冠其实并不是意料之外的事情，”主教练刘挺笑着说，“赛前我们预估比赛结果时，前三是一个比较合理的目标，最终夺冠也并不意外。”谈及十多年后重返巅峰的原因，刘挺表示“拥有一个稳定结构的队伍”是较为关

键的因素。2019级新生的到来，给复旦男排注入了新鲜的血液，首发中有四人都是2019级新生，并且在训练中与老队员形成了良好的默契，从而发挥出最佳的团队效果。

当然，任何一个冠军都离不开背后辛苦的付出。为了准备这次比赛，刘挺带着队员们连暑假都没有休息。从7月初开始，他们进行不间断的训练，每周只休息一天，始终在为11月的全国赛辛苦准备着。刘挺表示：“新队员到来后球队也需要进行磨合，11月其实近在眼前，所以时间上还是蛮紧张的。训练期间我们也通过热身赛锻炼实战经验，赛后进行细致的总结，尽可能地提升到最好的状态。”

辛勤的付出最终换来回报，刘挺很满意队员们在比赛中的表现。“这次比赛对他们而言是一次绝佳的磨炼机会，他们表现得很团结，发挥出了应有的水平。”但更大的考验还在后面——明年3月举行的CUVA中国大学生排球联赛的决赛中，复旦男排将与各个赛区的冠军交手，他们的表现值得期待。

“这次来感受了一下基层青少年排球的水平，感觉还是不太够的。”

“在大学里我们可以通过训练帮助队员走向高水平，但前提是他已熟练掌握排球的各项基本能力，不然很难打得好，我觉得这也是青少年排球需要努力的方向。”



本报记者 陈嘉明 摄

## 冠军教练现身校园排球联盟精英训练营选拔赛—— 刘挺：排球打得好，基本功必不可少

实习记者 吴钧雷

11月17日，上海市校园排球联盟精英训练营的选拔测试在复兴高级中学举行，联盟成立了专家组现场对中小学排球运动员进行专业指导与选拔。专家组中，还看到了复旦男排主教练刘挺的身影。11月12日，刘挺刚刚带领复旦男排取得2019-2020CUVA中国大学生排球联赛南方赛区男子组的冠军。这次，他带着几位队员前来协助精英训练营的选拔工作，并亲自参与到测试环节中，仔细观察了上海现阶段青少年排球的现状。

可以看到，有近千名学生参与到精英训练营的选拔测试中，基数大成为上海市中小学排球的鲜明特征。但是在“对墙垫球”这一基础技能的测

试中，刘挺观察到些许不足。“这次来感受了一下基层青少年排球的水平，感觉还是不太够的，”他说，“具体的问题还是在基本功上，有些孩子看得出基本功很扎实，但有些就相对较差。排球打得好，基本功是必不可少的。”

这一点，也得到了复旦大学体教部主任、上海市校园排球联盟秘书长马祖勤的认同。“今年精英训练营的初衷，就是要选拔好苗子，打排球的孩子越多，选到好苗子的概率就高。那么接下来如何通过训练营加强他们的排球基本功，是青训的核心所在。”他表示，建立排球精英训练营是为排球运动员搭建青训平台，让他们有切实的提高。

那么，如何才能检验精英训练营

的成果？马祖勤认为，如果这些运动员长大后能进入上海市高校重点培养，在大学赛场上展现风采，那时才是检验成果的时刻。“虽然复旦男排、女排近两年成绩都不错，但是队伍中上海学生的比例还不够，我们希望在未来的日子里，能有更多培养出来的男女排球小将能够得到复旦等高校的关注，并代表上海在全国舞台上发光、发热。”马祖勤说道。

而刘挺也表示，每年复旦大学招收排球特长生时，除了身高、身体素质等硬性条件，均衡的排球基本功也是很重要的指标。“在大学里我们可以通过训练帮助队员走向高水平，但前提是他已熟练掌握排球的各项基本能力，不然很难打得好，我觉得这也是青少年排球需要努力的方向。”



刘挺（中）与他的冠军队员