

校园排球联盟成立专家组探访各校情况

精英训练营开展个性化训练

近日,由上海市校园排球联盟开办的排球精英训练营活动已在市内各所学校展开。在经过初期的测试之后,有225人成功通过U9、U11、U13组别的选拔。今年的排球精英训练营出新招,不再将营员统一进行集训,而是将他们放回各自学校中继续训练,由联盟成立的专家组前往各个训练现场监督并指导排球教学活动。大约半个月后,入选的营员再次集中起来进行两天训练,相互切磋并检验训练成果。

本版撰稿 实习记者 吴钧雷

最多人入选精英训练营 蒙山中学展现强大实力

本次精英训练营活动覆盖了上海市的各个区,不少远离市区的学校也积极参与其中,且有大量学生入选成为营员。来自金山区的蒙山中学选派了17名学生参加精英训练营,最终有9名男生、5名女生共14人入选,成为入选人数最多的学校。

蒙山中学排球队于2014年成立,球队的教练王晓梅也是在那一年在上海体育学院完成硕士学业,随后来到学校任教,见证了球队一路成长的点点滴滴。五年来,蒙山中学在排球项目上取得了相当优异的成绩,多次在市级排球与沙滩排球比赛中摘得桂冠,这次能有这么多学生入选精英训练营,是他们多年努力的成果。

“目前球队有30人左右,分布在每个年级。”王晓梅介绍道,“我们每年很重视排球项目上的招生情况,区里每年划分给我们5-6个排球特长生的名额,这让我们的排球队基础得到了保障。”优异的成绩离不开刻苦的训练,每周二、周三、周五放学后,球队都会进行两小时的训练。有比赛的时候,球队则会在周末和节假日进行加练;有一些比赛会放在寒暑假进行,王晓梅也会安排球队在假期里进行集训,确保发挥出最好的水平。

王晓梅表示,学校很重视排球运动的开展。“我们若是在节假日开展备战与训练,学校都会及时提供营养品的补贴,也会照顾餐食;比赛期间,学校会提供充足的比赛衣服与装备给我们使用,保障后勤工作。”她说道,“现在家长们越来越支持自己的孩子打排球,培养他们的兴趣。有了这些支持,我们的工作还是很容易开展的。”

上周三,专家组前往蒙山中学观看训练,训练之前与王晓梅进行了畅谈,充分肯定了球队的相关教学工作与成果。训练中,可以看到队员们的基本功都很扎实,扣球、垫球等都相当稳定,不少男生的扣球已颇具威力。来自同济大学体育部的周萍教授对他们的训练赞赏有加:“此前就知道蒙山中学的队员很厉害,今天看了他们的训练,就明白了原因。”她表示,基层排球的训练特别需要如同王晓梅教练这样的专业人才参与进来,能大大提高排球的训练水平。“教练是排球训练最重要的组成部分,是最珍贵的教学资源。”而从联盟对本次精英训练营的改革中能发现,教练已成为精英训练营的一部分,通过专家与教练的现场指导与交流,提升基层教练的教学水准,是校园排球不断提高的关键一步。



蒙山中学合照 实习记者 吴钧雷 摄



蒙山中学王晓梅教练 实习记者 吴钧雷 摄

教学有法 教法无定

上海市校园排球联盟为本次精英训练营聘请了九位在排球教学领域的资深专家进行对各地的实地探营工作。专家们分为四组,前往相关学校的训练现场进行监督与指导,与教练们探讨排球培养的最佳方式,传递现今的排球教学理念。

实地探访的过程中,很多专家对于各校的排球教学水平表达了充分的肯定。周萍表示:“能够看到基层排球教学中涌现了很多非常敬业的教练,他们秉持着非常认真的态度去培养青少年排球,这是令人欣喜的现象。”专家组发现,随着学校与家长对于校园排球的支持力度不断提升,排球人口的普及相当快,若能将这个势头持续下去,对于排球事业的发展是非常积极的。

“我们的主要任务就是来纠正一些排球技术上的错误动作,将统一的、标准的技术动作传达给每一位教练,再由他们传授给每一个学生,帮助学生打好基础。”周萍表示,专家组成立的必要性在于,能够让排球技术得到正确地普及,从而促进校园排球在正确的轨道上不断提高。

在教学方面,专家组发现了很多惊喜之处。“我们看到有些教练有着自己独到的训练方法,这个很重要。比如高安路第一小学,教练能够设身处地找到最适合这批学生的训练方式,激发兴趣这一点很重要。”周萍在探访高安路第一小学时说道,“我们常说,教学有法,教法无定,但贵在得法。教学是没有固定套路的,针对学生的性格差异、特长差异、学习能力的差异,教练能否找到最合适的途径,需要他们自己去摸索。”在保证技术动作正确传授的前提下,周萍建议排球教练不要照本宣科地进行枯燥的训练,学生是独特的,教学模式也需要具有针对性。

人才辈出的高安路一小 沈富麟孙女也在此训练

昨日,专家组来到徐汇区高安路第一小学,观看U9和U11组别的训练。篮球和排球一直是高安路一小的招牌运动项目,且历史悠久,是中国篮协主席姚明、中国男排主教练沈富麟的母校。如今,沈富麟的两位孙女也都在这所学校读书,并入选了U9和U11组别的精英训练营。

据主教练姜文浩介绍,如今校内有很多小孩子都很喜欢打排球。“我们每个年级都设立了排球兴趣小组,从中再挑选打得好的小朋友进入校队。”他笑着说,“很开心这次我们有七个人入选了精英训练营,其实大家的积极性都很高,每个人都想成为精英训练营的一分子。”

一件事能证明这种积极性并非夸夸其谈。球队每周会进行三次训练,每周二、周四放学后都会进行两小时的训练,周日下午会进行三小时的训练。令姜文浩没想到的是,一周八小时的训练还不能满足这些孩子,他们竟然自愿申请每天早上进行一小时的训练,当做上课之前的热身。姜文浩说:“真的是他们自愿想训练的,于是我就每天早上7点半带他们训练一会儿,有时候中午休息时,也会带着几个队员训练。当然了,最主要的训练还是在放学之后,小朋友经常打到晚上6点还不肯走。”

训练过程中,专家组一直在仔细观察训练内容的布置。对墙扣球、上网发球、自抛自扣、对垫……姜文浩在训练计划上密密麻麻地写着各种各样的训练项目,引起了专家组的注意。周萍表示:“能看到这个训练设计得很有想法,很有针对性,现场看起来效果也很好。前两天在文来中学观看训练时也是如此,教练若能在训练中兼具专业性和独特性,是非常好的。”她认为,这样的教学思维若能推广到各个学校中,对校园排球而言大有裨益。

之所以设计五花八门的训练项目,其目的还是为了激发兴趣。“小学生的手指力量不够,尤其是女生,并不适合一般的传球与扣球练习。”姜文浩说道,“我发现他们明显对垫球的兴趣更大,很喜欢两两一组互相垫球,于是就设计了各种各样的垫球训练,就像游戏一样,让他们收获更多的乐趣。”他甚至还把一个羽毛球训练所使用的倒三角网架搬过来进行隔网垫球的练习。这个比正常球网低得多的架子虽然不适合正常排球训练,却正好能在小学生的垫球练习中派上用场。当然了,训练中的姜教练非常严格,他希望每个队员能全身心投入进来,练习时各司其职。严格的纪律要求下,队员们的训练变得有趣又高效。



高安路一小合照

本报记者 方豪 摄



高安路一小姜文浩教练 实习记者 吴钧雷 摄