

上海市校园排球联盟教师、教练员、裁判员培训班落幕

三方发力推进校园排球发展

近一个月的时间里,上海市校园排球联盟接连举办了三个培训班——第六期排球教师培训班、第五期排球裁判员培训班和第五期排球教练员培训班。每个培训班为期两天,分别在上海市蒙山中学与上海市格致中学举行。校园排球联盟聘请相关专家与教授,通过理论课、实践课相结合的方式,将最新的排球规则、裁判知识和前沿排球教育理念、技战术教学方式传送到上海校园的各个角落。

本次活动由上海市教育委员会、上海市体育局主办,由上海市大学生体育协会、上海市中学生体育协会、上海市校园排球联盟承办,由上海市蒙山中学/上海市格致中学(奉贤校区)、东方体育日报社协办。



裁判员培训班合照

本报记者 龚哲汇 摄



教练员培训班合照

本报记者 方豪 摄



教师培训班合照

本报记者 钮承超 摄

第五期排球教练员培训班

理念为先
实践为后

实习记者 吴钧雷

12月26日至27日,上海市校园排球联盟系列迎来最后一站——第五期排球教练员培训班,40名学员报名参与,其中大部分是沪上各高校的排球教练员,也有一些希望未来成为教练员的高校学子前来听课。

排球教师与排球教练员是排球教育体系中职能相似,但在具体分工上有所不同。排球教师是各所学校的体育老师,负责将学生引入排球的大门,开展启蒙教育;而排球教练员是已经过专业排球训练的教师队伍,其中有很多人所在学校的校排球队开展训练工作,带领学生参加市级排球赛事。换言之,前者打造校园排球的地基,后者则不断提高校园排球的最高水平。

因此,在教学内容的设计上,排球教练员培训班更加侧重对于排球理念的灌输。项贤林同时参与了教师培训班和教练员培训班的理论课教学,他表示:“在教师培训班上,我们更加侧重操作方法的指导。而在教练员培训班上,我们优先注重理念的传输。在排球技术动作的教学上,教练员们都不会有问题,我们要帮助他们找到更加科学、高效的教学程序。以先进理念为基础,教练员能够更好地激发排球队队的潜能。”

而有关于热身运动的专题,同样出现在了教练员培训的理论上。项贤林展示了很多热身环节的视频,其中清晰、科学地标注了每一个动作的要领及作用。虽然坐在阶梯教室里,不少教练员情不自禁地伸开双臂,开始模仿。“热身是长期训练计划中的关键部分,正常情况下,每次训练课的热身需要20分钟,一个排球运动员每年的热身时间应该超过50小时。”项贤林说道,“这次课程,我也展示了很多比较新的动态拉伸动作,可以取代过去的静态拉伸,成为热身运动的重要部分。”

下午的实践课程中,校园排球联盟聘请了复旦大学女排主教练刘挺参与指导。“两天时间里,我先在一些排球的单项技术上进行了指导,随后讲授了一些专业的技战术配合与攻防打法,以及针对青少年的专项素质训练。”刘挺说道。刘挺扮演球队教练的角色,教练员们则扮演队员,分成几个队伍依次上场比赛,切身感受各类技战术配合的实际效果。

两节实践课累积四个小时,每一个人都受益匪浅。带着这些全新的经验回到各自的工作岗位后,沪上各高校的排球队能够吸收到更加科学、高效的教学内容,助力球队整体实力的提升,以此提升上海市校园排球的塔尖高度。

第六期排球教师培训班
重视基本功教学

实习记者 吴钧雷

11月28日至29日,第六期排球教师培训班在上海市蒙山中学举行,来自市内各中小学近50位排球教师参与其中,开启为期两天的培训。在上海市校园排球联盟成立的六年以来,排球运动在各个大学、中学、小学不断普及,越来越多的孩子走进了排球世界。为了让学生们从排球启蒙伊始就得到正确的训练,打造高质量的排球教师队伍势在必行。

去年年末进行的第五期排球教师培训班中,理论课、实践课相结合的方式得到广泛好评,这一模式也被沿用至今:理论课上,专家引入最前沿的排球教学方法,让教师们现场组队讨论,并设计教学流程,共同探讨切合实际的教育方式;实践课上,专家们使用先进的教辅器材,对于排球基础技能进行统一规范,以提升排球教学水平为首要目标。

而与去年不同的是,除了相关基础知识的教学,今年的理论课中增加了关于“如何开展动作准备”的专题。据专家组成员之一、上海体育学院排球教研室主任项贤林介绍,关于排球动作准备、热身活动的设计是今年比较新的研究话题,“去年我们向这些教师传授了很多排球教学的方法,今年再和他们探讨一下如何设计热身运动这一环节,这样让排球教学变得更加完整。”

热身运动相对于打排球而言更

加枯燥,却是十分必要的一环,它能有效降低学生在打排球时可能出现的受伤风险,充分的热身也能帮助他们在课堂上展现最好的状态。在理论课上,项贤林同样让教师们各自分组,展开头脑风暴,设计出生动有趣的热身环节。正确的操作方法,加上生动的教学设计,体现了寓教于乐的精神,也能够让学生在打排球时获得更多乐趣,吸引更多的人加入其中。

11月29日下午,2020上海市校园排球联盟“排球明星进校园”活动也在上海市蒙山中学举行,上海市排球协会会长、上海排球中心总教练、国家级排球教练沈富麟连续第二年参与到这项活动中来,同行的还有两位中国男排国家队成员、上海男排队员戴卿尧、张哲嘉。活动取代了排球教师培训班原计划中的实践课程,教师们也来现场观摩三位排球明星带来的生动教学课。

指导训练时,沈富麟并没有让队员们进行比赛对抗,而是将重点放在了基础动作的修正上。“对于青少年来说,基本功是非常重要的。地基打得越深,楼才能越盖越高;排球基本功越扎实,走得就越远。”这样的教育理念得到了很多排球教师的认同。很多孩子会被张哲嘉、戴卿尧这样的职业运动员在赛场上打出的漂亮扣杀所吸引,从而爱上排球。但从排球教学上看,那些看似举重若轻的得分,离不开十几年如一日的基本功训练加持。只有让孩子们认识到这一点,排球教育才能体现出真正的价值。

第五期排球裁判员培训班
青年裁判有了实践机会

们讲述起自己裁判生涯中,与郎平、朱婷等排球人士的场外小故事,“如果你是一名记录员,你可以在球员签字确认后与他们握手,这是你的额外小福利。”说罢,引得台下学员们投来羡慕的眼光。

在裁判员判罚教学课上,王骏播放了大量国际比赛中的经典判罚案例,在几十个案例中,不乏有错判、漏判以及争议判罚的情况出现。“过去的裁判教学,我们习惯从条文条例研究

分析,但很多像连击、持球等情况,都是很难用文字去描述的,而录像分析可以弥补不足。”课上,王骏还举出本赛季排超“疑案”让大家“头脑风暴”,令人意外的是,有几位学员给出的判罚处理非常接近裁判委员会的官方答案,“这些来自大学的排球爱好者,他们愿意去思考规则,那么我们这次的培训目的就已经达到了。”

裁判员培训考试分为理论考和实践操作考。在格致中学的体育馆内,学

员们既当运动员模拟实战,又作裁判员立于高台执裁比赛。有的学员一开始吹不响哨,或是手势偶尔出错,一旁的裁判导师们都会在考试后为他们做耐心地讲解。“并不是所有的学员都会走上职业裁判这条路,但他们在学完之后,能够将排球规则,乃至排球文化推广到校园和生活中,那么中国排球的根基会更为扎实。”夏昕说道。

最终,凭借扎实的裁判基本功和理论知识,来自上海外国语大学的四位裁判学员荣获优秀学员奖。“对于我们青年裁判员来说,实践操作的机会非常难得,”上海外国语学院的王同学说道,“尤其是关于判罚的细节部分,这一次也有了新的感悟,回去之后会多总结。”

本报记者 龚哲汇

12月12日至13日,上海市校园排球联盟裁判员培训课在上海格致中学(奉贤校区)举行。此次活动特别邀请了国际级裁判王骏、国家级裁判夏昕和国家级裁判蒋毅作为明星讲师,为来自二十多所高校的学员讲解了排球规则和裁判知识,并通过第二天的理论考试和实践考试,评选出优秀学员。

此次裁判员培训课,上海市校园排球联盟特别注重学员们对规则的实践与应用。“这应该是我第五次为大家培训了。”夏昕说道,“每次来做讲师,总想给大家一些新的内容。”课上,夏昕在讲解要点之外,还向学员