

2023 上海市校园排球联盟教练员集训营顺利举办——

## 原国手助力校园排球塔基建设

6月3日-4日,2023上海市校园排球联盟教练员集训营在复旦大学(江湾校区)顺利举办。本次活动特邀江苏男排主教练卢卫中、上海体育学院排球教学团队负责人项贤林、复旦大学男排主教练丁毅以及女排主教练刘挺担任讲师。两天的培训从理论到实践,全方位、立体化地为学员们讲授了排球专业知识和实训技能,旨在进一步推动上海市校园排球的发展。

本次活动由上海市教育委员会、上海市体育局主办,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,复旦大学、东方体育日报社协办。

本版撰稿 本报记者 程超  
本版摄影 本报记者 程超 谭森



## 权威大咖坐镇 助力基层育人

## “老法师”授课 理论与实践结合

如果说卢卫中是校园排球联盟的新朋友,那么来自上海体育学院的项贤林副教授算得上是校园排球联盟的老朋友了,他曾多次担任联盟教练员集训的讲师。今年更是承担了三门理论课程的讲解任务(《排球技术运用训练理论与方法》《双周期青少年排球训练、竞赛计划制定理论与实践》和《排球教练员技能理论与实践》)。

依据多年来的观察,项贤林大致将来参加集训的学员归纳为两类:“一类是手上有活(有排球运动基础),但缺乏理论知识;另一类是有理论基础,但缺乏排球技术。”针对这一现象,项贤林在备课的过程中花了不少心思。

“我认为好的课堂应该是理论讲解和实践操作缺一不可的,因此我们设计了上午理论讲解,下午实践操作的课程。讲完理论知识,我们就带领这些教练员走进排球场,实地演练技能。”项贤林认为,提高基层排球教练员的带训水平很重要,“作为一名排球教练员,应当掌握基本的抛球、发球、扣球等技能,并且能够在带训的过程中熟练运用,因此我们培训时更着眼于如何提高这些教练员的带训水平,只有教练员自身技能提升了,日常训练的质量才能有保障。”

常年投身于研究排球教学工作的项贤林,对排球普及工作有着自己的感悟。“两天的时间短暂而充实,但想要让教练员们一下子有质的变化,说实话有点不切实际。我更多采用启发性、引导性的教学方式,哪怕我课堂中提到的某一个点能让教练员产生思考,我都觉得我的课堂是成功的。校园排球的普及,第一步应当先普及到一线的基层教练,我作为指导者很高兴看到他们(教练员)有很强的内驱力来参加这样的培训。”



卢卫中

原中国男排队长、江苏男排主教练卢卫中是首次参与上海市校园排球联盟教练员集训营活动,结合多年的一线执教经验,他为学员们讲解了《青少年排球训练理念方法之我见》。据卢卫中介绍:“我了解到这次参加集训营的学员很多都是中小学排球基层教练,所以我更侧重于分享些排球基础训练的方式方法,这对于他们来说更加实用,也更好上手,我想这些也是他们现阶段迫切想要获取的。”

与此同时,帮助基层排球教练员树立正确的自我认知也是卢卫中培训中的重点。“我提醒这些学员,不要将

基层训练当作业余训练。在固有的观念里,他们会认为高校、专业队才是专业训练。我鼓励他们,无论身处排球训练的哪一个阶段,都应该用专业的眼光来看待自己工作和职责,你们是排球运动员培养的第一步,万丈高楼平地起,一砖一瓦皆根基。”

尽管一直身处职业环境中,但卢卫中还是十分重视“基层育人”的重要性:“我们专业队教练是在用人,基层排球教练是在育人。在育人阶段打好基础,把人育好了,我们才有更多优秀的苗子可以用,‘育’和‘用’是相辅相成的关系,我也很愿意和基层排球教练员们交流分享。”

## 基层教练汇聚 集训营打开新世界大门

据了解,本次集训营共吸引了36名来自全市各区的中小学教师报名参加。活动一经发布,报名人数瞬间“秒光”。

靠“拼手速”报上名的许晨是上海市西南位育中学排球队主教练,今年是她走上教师岗位的第二个年头。谈及首次参加上海市校园排球联盟教练员集训营的感受,许晨说是“打开了新世界”。“培训的老师们都是业界大咖,授课内容非常专业。特别重要的一点,这些讲师是真正站在我们基层教练员的角度为我们出谋划策、指点迷津的。”一年多来的校园排球教练经历让许晨认识到,如今的校园排球和她之前接触的专业排球有点不同,“学生们更加追求快乐排球,如何让他们能兼顾兴趣爱好和专业技能,通过这次培训,我有了新启发。”

教练集训营不仅是近距离接触大咖导师学习取经的平台,也是基层排球教练员之间交流心得的舞台。“我们西南位育是一所完全制中学,既有初中阶段,又有高中阶段,现阶段我主要带的是高中学生。在这次集训营学习的过程中认识了很多小学和初中的排球教练员,通过和同行们交流,我更深刻地了解了小学和初中是如何开展排球教学工作的,为我今后再规划设计高中排球课程提供了宝贵的参考经验,这是我之前没有想到的。”上海市校园排球联盟一大特色就是聚集了小学、初中、高中、大学不同学段的学校的排球教练,大家汇聚一堂,共商共建共谋上海市校园排球的发展。

## 顶级高校加持 推动一线贯通



项贤林

本次上海市校园排球联盟教练员集训营的顺利举办,离不开复旦大学体育教学部的大力支持。在刚刚结束的2022-2023中国大学生排球联赛(高水平组)总决赛中,复旦男排以九场全胜的战绩斩获男子组冠军,复旦女排以8胜1负的成绩获得亚军,复旦排球展现了强大的统治力。本次教练员集训营,两位功勋主教练丁毅、刘挺也作为特邀讲师参与其中,向基层教练员们分享了复旦大学排球运动发展的成功经验。

作为国内首屈一指的排球名校,复旦排球如今已成为金字招牌,近年来成绩斐然。依托完善的选拔机制,每年复旦大学体育教学部都面向全国招募优秀中学生排球运动员,经过科学规范的培养,这些学生不仅排球水平高,文化素养也十分拔尖。

眼下,复旦排球队正积极备战第一届全国学生(青年)运动会(校园组)。据了解,首届“学青会”将于今年11月在广西举行,复旦大学将代表上海市出战高校组排球项目比赛。队员

们势必将继续展现“运动型学霸”风采,再次全力拼搏,争金夺银。

“赛”“训”相承,可以说,复旦排球不仅越来越多地走向全国舞台,在推动上海市校园排球蓬勃发展方面也发挥着重要力量。正是不断加强从塔基到塔尖的层层培育,并为培育创造肥沃土壤,上海市的校园排球发展才呈现如此欣欣向荣之姿。“这些年复旦排球模式已经越来越成熟,成熟的背后是他们(复旦大学体育教学部)整个团队数十年如一日的坚守。上海校园排球的发展需要小学、初中、高中、大学齐心协力,作为排球教育的研究者,我期待上海校园排球能有更多类似于‘复旦排球’这样的金字招牌,这也是我非常愿意参加校园排球联盟相关活动的原因。排球作为集体项目,强大的凝聚力会让青少年更具有集体意识、团队意识、拼搏意识,真正发挥排球育人的作用。只有将目光聚焦到基层,校园排球才能在上海遍地开花。我们这次的联盟教练员集训营就是第一步,很有价值。”项贤林说。



学员上课