

寒假到校园排球冬令营“充电”

本报记者 程超 图文报道

1月20日至22日,2023上海市校园排球联盟冬令营在复旦大学附属中学青浦分校顺利结营。在三天两晚的冬令营活动中,来自全市六所学校的70名学生营员通过学习排球技能和理论知识,体验了一段丰富多彩的寒假生活。

本次冬令营由上海市教育委员会、上海市体育局主办,上海市学生活动管理中心、上海市青少年训练管理中心、上海市中学生体育协会、上海市校园排球联盟和东方体育日报社承办,复旦大学附属中学青浦分校协办。

硬件软件齐发力 全方位保障冬令营

为了丰富排球少年们的寒假生活,上海市校园排球联盟冬令营应运而生。但受不可抗因素影响,在连续三年举办后,冬令营自2019年起一直处于“休营”状态。经过四年等待,今年寒假伊始,排球冬令营重新“营业”。

较往年相比,本次招募对象聚焦于初中六至九年级学生,采取男女分班教学。为了帮助参加冬令营的学生有所提升,校园排球联盟特别邀请复旦大学男排主教练丁毅、女排主教练刘挺作为训练课导师,另有上海体育大学体育教育学院排球教学团队的项贤林和吴平副教授讲解理论课程,打造了超强的导师阵容。通过理论与实践课程双管齐下的方式,让每个参与



冬令营的营员都有所获。

与此同时,今年冬令营不仅在教师“软实力”上持续发力,“硬件指标”也让参加活动的学生和教练感到满意。据了解,复旦附中青浦分校为参加培训的学生准备了两入一间的宿舍,并提供可口的一日三餐和设施先进的排球场地。

朱婷“小迷妹”参营 夯实了排球理论

复旦大学第二附属学校的六年级学生高梓熊是一位小排球迷。2021年,因为在电视机上观看了奥运会女

排比赛,她被朱婷圈粉,并开始接触排球。高梓熊告诉记者:“我是在小学四年级时正式接触排球,刚开始每周去杨浦少体校练球,上初中后加入了学校排球队。”

高梓熊曾在小学阶段代表学校参加过校园排球联盟组织的比赛。这一次,升入初中的她则在学校老师推荐下参加了冬令营,进一步提升和打磨球技。当被问及参营后感受如何,高梓熊略显兴奋地说:“很开心!这次学习到了很多理论知识,以前打(排球)得多,但我并不清楚排球轮转的原理和基本战术,对理论知识比较匮乏。”

高梓熊在书包里放了一本崭新的笔记本,这是她特意为了参加排球冬令营而准备的,里面详细记录了准备姿势、移动、垫球、传球、发球等各项技术要领,图文并茂。不难看出,小姑娘对排球是发自内心的喜爱,她说:“回去以后,希望能把老师课堂上讲的内容好好消化一下,运用到日常训练中。”

初三毕业生“打卡” 在冬令营收获圆满

本次参加校园排球联盟冬令营的营员大多是六到八年级的学生,但在营员名单中,一名九年级学生引起了我们

的关注。杨昊勇是上海市蒙山中学初三学生,今年6月,他即将参加中考。与其他初三学生不同的是,他在初中最后一个寒假开始阶段并没有“争分夺秒”地进入冲刺备考环节,而是拿出三天的宝贵时间参加排球冬令营。“我一直听说校园排球联盟冬令营很有意思,虽然现在已经是初三,但还是想来体验一下。”杨昊勇说道,“这三天,我白天打排球和上理论课,晚上自习课的时候再完成作业,我感觉效率挺高。”

从小学一年级开始打排球,杨昊勇已有九年的球龄。据蒙山中学体育教师王晓梅介绍:“这孩子不仅球打得好,而且成绩不错。当其他初三队员都在抓紧复习的时候,他还能学有余力地参加排球提高班,实属不易。”

在平衡排球和学习上,杨昊勇有着自己的心得。“我觉得学习和打排球并不矛盾。该学习的时候就一门心思地专注于学习,来到排球场打球时就尽量释放自己。”小伙子颇有感触地说道,“越自律,越自由。参加冬令营能让我暂时放松下来,回去之后就要投入到学习之中。这次能来,也算是打卡了校园排球联盟所有的活动,初中生涯挺圆满的。”

此次冬令营的成功举办,不仅为初中生们提供了一个宝贵的学习和交流的机会,也为上海市校园排球运动的普及和发展起到了积极的推动作用。相信在不久的将来,会有更多的学生加入到排球这项运动中,享受排球带来的乐趣和挑战。

全新凯迪拉克CT5

是不是豪车,光看车标可不行!

提到豪车,我们首先想到的都是德系BBA,特别是30万-40万价位的“34C”系列,是国内市场最具影响力的豪华轿车;至于像凯迪拉克、雷克萨斯、沃尔沃、林肯这样的二线豪华品牌,在消费者眼里其实都是在“陪太子读书”。

就在去年底,上汽通用凯迪拉克全新CT5正式上市,这样一辆车车长4930mm、轴距2947mm的B级轿车,其指导价仅28.97万元起,终端优惠还很大。更为重要的是,不同于雷克萨斯ES、沃尔沃S60、林肯Z,全新CT5依旧是豪车必备的前纵置后驱架构,全系标配高功率2.0T涡轮增压发动机以及10AT变速器。

站在消费者视角,抛开车标因素不谈,又有谁能真正说得清楚宝马5系、奥迪A6、奔驰E级,这三辆车究竟比凯迪拉克CT5好在哪呢?

首先是肉眼可见的内外设计层面,凯迪拉克全新CT5采用美版新款的最新设计语言,前格栅依旧是盾牌形样式,且提供点阵式和黑色中网两种填充,不过两侧星光矩阵大灯采用全新设计,纵向的LED灯带改为一体式,全新设计的前包围也让整车看起来更战斗。

尺寸方面,新款CT5的长宽高分别为4930/1883/1453mm,轴距2947mm,依旧是豪华运动轿车的定位,并提供新样式的18英寸、19英寸轮圈可选。此外,新款车型还将提供“大麦金”“暗夜紫”两种全新配色,更显视觉张力。

内饰部分,新款CT5将升级为上汽通用最新的CVS智能座舱,中控配备33英寸9K环幕式曲面屏,内置高通骁龙8155芯片,支持Apple CarPlay、Android Auto互联,搭配换挡拨片、电子挡杆、手机无线充电、126色氛围灯,更显科技座舱氛围。

在高端配置方面,该车还有流媒体后视镜、HUD抬头显示、感应式后备箱等,前排座椅还支持12向电动调



节,具备加热、通风、按摩、记忆功能,另外还有16扬声器的AKG音响系统,视听触体验全部“拉满”。

在看不见、摸不着的三大件方面,凯迪拉克CT5也拥有硬核实力。

这辆2.0L直列四缸涡轮增压发动机已经是上汽通用第八代ecotec最新产品,其账面数据为237马力/350牛米,对比同行的“34C”,不光排量上合格,更是全系高功率,具备7.3s“破百”的硬实力。

技术应用方面,该发动机采用智能可变气缸系统,可以在部分工况(匀速低负荷)下从四缸切换至双缸超经

济模式,整车WLTC综合工况油耗7.5L-7.78L/100km,在省油上完全不怵排量/动力阉割的大众EA888、奔驰M254、宝马B48。

传动系统方面,采用目前乘用车领域档位最多的纵置行星齿轮变速器,代号10R80,拥有多达10个前进挡,支持电子换挡,齿比范围从4.70(1挡)覆盖到0.64(10挡),绵密的齿比将带来更平顺的动力输出,也可通过跨挡位换挡获得更杰出的动力响应和爆发力。

而在底盘部分,该车采用双球节麦弗逊前悬和五连杆独立后悬结构,

高配车型还有MRC自适应电磁悬架、mLSD机械限滑差速器、Brembo刹车系统、米其林PS4S高性能轮胎,可谓一身名牌、硬核装备拉满,而这也为全新CT5带来更高的性能操控极限。

古语云“十年磨一剑,霜刃未曾试”,全新CT5全系2.0T+10AT,外加多重硬核装备加持,相比德系B级车也有着非常明显的性价比优势,其出色的产品竞争力使其必然成为当前30万元价位豪车市场的搅局者。进驻中国市场十多年,全新CT5凯迪拉克总算迎来了“挥剑”这一刻。

全新CT5 豪华型	厂商建议零售价 289,700元
全新CT5 豪华型 Pro	厂商建议零售价 299,700元
全新CT5 尊贵型	厂商建议零售价 320,700元
全新CT5 铂金型	厂商建议零售价 341,700元

