

夜

意天涯

新民晚报

19

2020年
7月9日
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

夜上海
新民



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳
本版编辑：吕剑波

行有迹

诸韵颖排球俱乐部
灵石路709号媒体园
44幢3楼

她曾是中国女排“白银一代”成员，她曾是上海女排五连冠功勋球员，至今，她仍被球迷称为“排球公主”。诸韵颖，前上海女排二传手，退役多年依然活跃在排球运动圈。让更多孩子喜欢排球、从事排球，帮助他们从小树立体育精神、培养坚韧性格，诸韵颖呼吁：“排球作为一项团队运动，欢迎大家来参与。”

2015年，在中国女排“白银一代”香港聚会上，郎平坐在她身边，对她说：“小诸啊，以你的能力和个人的能量，你应该为这个社会做一些更有意义的事。”这句话可谓一语惊醒梦中人。

次年，上海诸韵颖体育发展有限公司和上海诸韵颖排球俱乐部双双成立，直至今日，韵颖排球已经在上海市多个小学、初中布点，为青少年体育事业做出了突出的贡献。

随着暑期的到来，诸韵颖排球俱乐部里，每天都传出排球“砰砰”的落地声。身为俱乐部理事长的诸韵颖，每天都亲自“上一线”，同其他教练一起指导孩子们，关注他们的成长。凭借其前运动员身份的号召力，以及俱乐部这些年来积攒的口碑，申城越来越多的家长送孩子来到这里学习排球。

一团“青春的火焰”，正在这些排球少女们的心中燃烧。



青春火焰 晴空霹雳

陶邢莹



申之魅

虹口区少体校排球馆里，不到9岁的吴彦绮正在和队友不断重复着击球动作。右手手腕上，留下了一道道红印，但从她坚毅的眼神里，传递出不服输的劲头。打排球，是小彦绮自己的选择，她由衷地热爱这项运动。“因为中国女排是我的偶像。听爸爸说，以前中国女排队员不是非常厉害，她们在有伤病的情况下坚持了下来，最终达到巅峰，所以我也要向她们学习。”

排球运动在上海有着深厚的底蕴。曾经，上海女排在全国联赛五连冠，沪上掀起一股女排热。如今，上海男排是中国男排联赛难以撼动的霸主。排球，成为校园里一项颇受欢迎的运动。

自小学习女排精神

小小年纪，吴彦绮为什么喜欢中国女排？这还要从父亲吴文彬的熏陶说起。“我是24年的排球迷。”吴文彬自豪地说。1997年八运会，吴文彬开始关注上海女排，喜欢上了球技好、颜值高的二传诸韵颖。决赛中，吴文彬特意买票前往华师大体育馆观战，他自制海报“诸韵颖，我心目中的白玫瑰！”上海女排如愿夺冠后，吴文彬兴奋地跳入内场，同诸韵颖拥抱，被现场镜头拍下，这张照片成了他同排球最珍贵的回忆。

小彦绮只有13个月大的时候，就被爸爸带到排球赛场。每年联赛，爸爸都是上海女排最忠实的粉丝之一，可以说，小彦绮是看着上海女排比赛长大的。4周岁时，小彦绮迎来了自己的排球启蒙老师——前上海女排副攻黄慧萍，暑期里，她还参加过诸韵颖排球俱乐部的培训，从事排球运动的想法，渐渐在她心底发了芽。进入小学，小彦绮被少体校篮球教练看中，不过练了4个月，小彦绮主动跟爸爸说：“爸爸，我想练排球。”爸爸尊重她的决定。

之所以执着于排球运动，还要追溯到2016年里约奥运会。在电视机前，小彦绮和爸爸见证了中国女排曲折的

夺冠之路。“这是我第一次观看中国女排的比赛，她们在落后的局面下，坚持永不放弃、拼搏到底的精神，最终夺得冠军，她们成了我的偶像。”小彦绮回忆道。

如今在虹口区少体校，小彦绮练排球1年多，有时候看到她手上都是乌青，吴文彬多少有点心痛，但他从不在女儿面前表现出来。倒是小彦绮，训练至今从未掉过一滴眼泪，她有一个小目标：“将来我想要像现役球员张磊那样，成为上海女排一员。”

高校女排方兴未艾

今年疫情期间，这所高校的排球课没有停过。上海外国语大学的排球慕课，在学生中广受好评。在女生比例较高的上外，女排是一道靓丽的风景线，她们会外语、有颜值、有球技，更有对排球运动的满腔热情。2018年，上外开始组建女子排球高水平运动队，录取了一批有排球基础的优秀大学生。同学校还有一支由普通学生组成的排球队，她们成为学校颜值最高的两支运动队。此外，每个学院都组建自己的排球队，每年校运会上的“校长杯”排球比赛，各学院女生往往全体出动，打比赛、看比赛，热闹非凡。

只打室内排球还不过瘾，在校领导的大力支持下，学校造了两片沙滩排球场，一到夏天，沙滩排球场颇为抢手，女孩子们争相前往。王一然和韩心媛很快成了沙排佼佼者，暑假为期40天的高强度集训，将她们的皮肤晒得黝黑，无论高温还是暴雨，她们都坚持每天6小时的训练，从不退场。去年上海市高校沙滩排球女子乙组比赛中，两人一举夺冠，明年将代表上海参加全国学生运动会沙滩排球赛。

说到上外的女排热，不得不提体育教学部主任王骏教授，他是国际排球赛场的“名哨”，是目前沪上唯一一名在国际排联任职的排球国际裁判。以他为首的体育教学部，去年在网上开设了四门体育慕课，上外成为上海唯一一家在国家大学慕课平台开设体育慕课的高校，当然其中必定有一门排球课。

所谓慕课，直译为MOOC，意为大规模开放在线课程。今年疫情期间，针对本科生、研究生、高水平运动队量身定做的各种排球慕课，大受欢迎。在中国大学MOOC平台上，全国所有学生都能浏览到上外制作的排球课件。这些年，在排球赛场挥洒过汗水的外上女生们，希望有更多大学生加入到排球运动中来，感受这项充满魅力的运动，一起为荣誉而战。

练门道

排球运动特点

■ 群众性 排球场地设备简单，比赛规则容易掌握。既可在球场上比赛和训练，亦可以在一般空地上活动，运动量可大可小。

■ 全面性 规则规定，每个队员都要进行位置轮转，既要到前排扣球与拦网，又要轮到后排防守与接应。要求每个队员全面掌握各项技术，能在各个位置上比赛。

■ 技巧性 规则规定，比赛中球不能落地，不得持球、连击。击球时间的短暂，击球空间的多变，决定

了排球的高度技巧性。

■ 对抗性 一场比赛中，夺取一分往往需要经过多个回合的交锋。水平越高的比赛，对抗越激烈。

■ 两重性 排球是多种技术都可以得分，也能失分的项目，这种情况在决胜局比赛中更加突出，所以说每项技术都具有攻防的两重性。

■ 集体性 排球比赛是集体比赛项目。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用。

