

《夺冠》里那个演员来上外念书了

体育之育

天空刚刚露出一丝鱼肚白,刘晨曦已经起床洗漱完毕,像往常一样,打开收音机、插上耳机,做西班牙语晨读,元气满满的一天开始了。看过电影《夺冠》的人可能觉得她眼熟,她在其中饰演了一位老女排队员。不少人不知道的是,她也是一名排球运动员。

本科以全班第一成绩获得保研资格,慕名选择上外研究生,从小打排球的刘晨曦看中的是这里多语种复合型人才培养的模式,平时利用大量的碎片化时间进行语言的听读训练,虽然学习负担不轻,但课后能继续从事自己心爱的排球训练,刘晨曦觉得每一天都很充实。

自2018年开始组建女子排球高水平运动队以来,上外诞生了全市最强的沙滩排球女子队伍,填补了上海大学生运动队的空白。



刘晨曦(右)在《夺冠》中出演女排队员



张姝琪(右)和符颖在比赛中

记者手记

路宽了

松江大学城上海外国语大学校区,如果你傍晚路过棒球场,一定会听到清脆的叮咚声,那是棒球队员们在训练打棒;如果你步入室内排球场,上外“美女”们个个活力四射;而灯光开启的沙滩排球场,上海市最强的高校沙滩排球队员们,正在艰苦训练。

以梦为马,不负韶华,打过棒球的上外学子们,在这项很“燃”的运动中,锤炼脑力和体力;参与排球运动的姑娘们,在《夺冠》里中国女排精神的鼓舞下,磨炼着意志。

上外这所多语种+复合型专业的高校,十多年如一日坚持走体育之育的方向,坚持打造高校体育特色品牌。象牙塔内,传出的不只是朗朗读书声,轰轰烈烈的体育运动,野蛮其体魄、锻炼其心志,打造了一批批国际化、复合型人才。

前些年上外开设的体育教学研究专业,针对国际体育组织研究和中外体育比较两个方向,申请者众多。上外整合了优质的教学资源,请来上外西方语学院、国际关系与公共事务学院、上海体院和华师大等高校教师,为学生授课,并提供海外研修课程。一个个品学兼优的棒球队和排球队队员入读该专业,五年来,就业率达到100%。甚至今年疫情期间,在市场就业率偏低的情况下,从该专业毕业的学生也都找到了理想的工作。

这其中,有上外棒球队毕业的学生,入职美国杜克大学担任教师;有进入复旦当体育老师;也有留校任教补充体育教师师资的;更有从事体育产业、体育管理工作方面的企业高管和自主创业者。

各奔东西的毕业生,在其他各所学校继续推进体育教育,受益的是更多人。

陶邢莹

讲女排精神

夏练三伏、冬练三九,大二学生张姝琪和符颖再也不会再在沙排场上落泪了。女生天生爱美丽,在太阳底下直晒是很多女生最忌讳的事,但她却要穿上比基尼,在接近50摄氏度的沙面温度上打球,即便台风过境,也要在雨中同逆风进行较量。而到了冬天,穿上薄薄的紧身衣和长裤,她们还要在寒风中练习。第一年,不止一次,全队在训练中边跑边哭,抹完泪,继续上阵。“有家长来‘求’我,说放过我女儿吧,她还没有男朋友。但我还是希望她们能咬牙坚持,经常跟她们讲女排精神。”体育教学部主任、沪上唯一一名现役在国际排联任职的排球国际裁判王骏说。

付出终有回报,在去年上海市校园排球联盟沙滩排球锦标赛(高校组)比赛中,上外包揽女子乙组(高水平组)冠军。而在全国大学生沙滩排球精英赛中,张姝琪和符颖取得不俗的成绩,她们将代表上海参加明年的青岛全国学生运动会。

2018年上外正式通过教育部评估,组建女排高水平运动队,其中以沙排为重点。“这些学生以前多数都是打室内排球的,大一时先带她们在沙排场地练习,到了高年级再回到室内,这对以后她们打室内排球时的移动速度和起跳高度都大有裨益。”王骏指出,“利用沙滩排球同时促进室内排球发展,双管齐下。”

遇郎平探班

和一些高校不同,上外没有专门的体育班,高水平运动队的队员分到不同院系,有学英语和小语种的,也有国际关系、法学院,还有新闻传播等复合型专业,他们要承受训练和学习的多重压力。不过,翻开他们的成绩单,绩点3.0以上的不在少数,不少大三四大的学生都立志继续攻读硕士学位。

毕业于南京大学法学本科的刘晨曦,慕名投考了上外的研究生,希望将本科所学专业法学和体育结合在一起,并在上外进一步拓宽自己的国际视野。刘晨曦从小打排球,在棠张中学时就养成了学习和训练两不误的习惯,在时间管理上颇有心得。考入南京大学后,她担任南大女排队长,文化考试更是班级

第一。因为保持着对排球的热爱,以及出色的学习成绩,在保研简历中,她一下脱颖而出。更令她自豪的是,去年6月,她在3000多名海选人员中脱颖而出,被陈可辛选入剧组,参加《夺冠》拍摄,饰演了一名上世纪80年代的中国女排队员。

“我永远不会忘了2019年夏天在北京剧组的日子,有一天我正在传球,突然导演叫停了。我一转身,以为站在背后的是浪姐(白浪),心想她怎么换衣服了,结果才发现,原来是郎平亲自来探班了。”刘晨曦还记得,郎平在现场给大家鼓劲加油的话,让她更深刻明白了,夺得冠军的路上,必须坚持坚韧不拔的意志。拍摄结束后,她正式获得了上外的保研资格。

开体育慕课

上外的室内排球馆、沙滩排球场,每到下午和晚上都是人来人往。除了高水平运动队,每个学院也自组排球队训练。

王骏记得,当初每天晚上都能在学院过道里看到女生们对着墙头垫球,这让他颇为感动。随后,一支由普通学生组成的排球队在上外成立了,学校也给提供了专业场地并配备专职教练。在去年上海市校园排球联盟沙滩排球锦标赛上参加阳光组的比赛,取得了不俗的成绩。

推进体教融合,上外打造了一校多品的体育特色。每个学院都有一支女子垒球和女子排球队,并自行邀请体育特长生当教练。每年“校长杯”,全校女生都集结在一起摩拳擦掌。据王骏介绍,未来,学校将助推各院系成立沙

排队伍,在春暖花开的季节里举行春季沙排比赛。“我们还可以改规则,比如四人制、五人制沙排,让学生们更易上手,感受沙排的魅力。”王骏说。

去年,上外成为上海唯一一家在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。今年疫情期间,在中国大学MOOC(大规模开放在线课程)平台上,全国所有学生都能浏览到上外制作的排球课件。在排球赛场挥洒过汗水的上外学生们,希望有更多大学生加入到排球运动中来,燃烧“青春的火焰”。

《夺冠》上映后,刘晨曦被邀请到沪上一些中小学校开讲座,她分享道:“体育有广泛丰富的含义,比如包容团结的心态,独立思考的精神,包括顽强的勇气、对未来的期待……体育和学习,并没有本质上的冲突,对我的身心发展有很重要的作用。” 本报记者 陶邢莹

上外棒球队培养了许多人才

