



95 届校友刘炜回母校开展题为《冠军进校园，运动强体魄》讲座活动。图为刘炜与学校女篮队员交流比赛后为比赛用篮球签名。

称霸上海中学生篮坛

8 月初的某个下午，向明中学浦江校区篮球馆内，球员的叫喊、教练的哨音、球鞋和地板摩擦发出的吱吱声，加上篮球砸在篮筐上的“打铁声”交织在一起。

向明女篮的队员们正在热火朝天地进行着分组对抗。只见司职边峰（3 号位）的陆薇甩开防守球员，急停转身跳投命中，一连串的动作行云流水，一气呵成。

“我之前都是打中锋的，进入高中后，教练觉得我的体型更适合打边锋，便让我试试看。没想到意外挖掘了我的投篮‘天赋’。”身高一米八的陆薇告诉《新民周刊》记者，刚代表上海打完在海口举办的全国高中联赛的她们整个暑假都住在学校，正在全力备战马上就要开打的上海市运会。

“我们现在每天上下午各训练两个半小时左右。上午教练会根据每个人的位置进行针对性的技术训练，下午一般就是分组对抗。”陆薇说，训练很科学合理，每练 3 天教练都会调整训练量，“有时还会专门做一些耐力训练，比如长跑、冲刺跑、折返跑等；也会安排我们进行专项力量训练，学校设专门提高体能、力量的训练室，器械挺全的”。

据了解，向明篮球是有着深厚历史积淀的。上世纪 50 年代中期，向明操场聚拢了一群喜爱篮球的向明学子，每天玩到天黑，才拎起书包，余兴未尽地离开学校，空旷的操场也因此有了一伙痴迷篮球的人群，篮球运动开始热闹并充满生机。

1962 年向明女篮首迎突破，冠亚军决赛在当年位于陕西南

路的上海市体育馆，由向明挑战市三女中，全队踌躇满志，势在必得。赛前，体育馆处处是人头攒动的向明学子，满是山呼海啸的声浪，每逢目睹向明冠亚军之争必犯心脏病的王子修校长也亲临现场动员，教练李根福运筹帷幄，派出余哉英（中学生联队）、沈兰、史露明、范偃武、李秀英等主力阵容，在确保防守的情况下，坚决反击快攻。这场比赛虽是激烈，但向明女篮占尽天时、地利、人和优势，以 55:30 的大比分击败市三女中，勇夺冠军。

时间来到 1965 年，向明男篮征战中学生篮坛已近 10 年，虽从未染指联赛冠军，但经多年厉兵秣马，技战术日渐成熟，夺冠已是瓜熟蒂落。当时的这批男篮队员技术各异，组合又好，教练曾昭柱率队在那一年一路攻城略地无人可挡，大比分赢了五四中学，这是向明男篮历史上第一次夺冠。在经过岁月磨砺和锲而不舍的修炼后，向明男篮终于站上了上海中学生篮球的顶峰。

延续到上世纪 80 年代中期，由于种种原因，随着刘炜（初三）上调青年队，向明男篮停止招生，女篮则在教育部试办高水平队的背景下迎来了全新的发展。

虽然其间有起有伏，几十年来，篮球运动在向明校园里得到了蓬勃的发展。向明女篮先后于 1990、2004、2007、2013 年勇夺全国中学生及全国 U17 比赛冠军。

在 2011 年举行的全国第七届城市运动会女子篮球 U18 组比赛上，向明中学女篮还曾创造了学生队打败专业队的奇迹。

“向明女篮还代表中国参加过世界中学生篮球锦标赛。”向明中学体育教研组长谢懿在接受《新民周刊》采访时表示，近十几年来，向明女篮在市级运动会上所向披靡，在各级中学生比赛中均没让冠军旁落，并代表上海市参加了四届全国中学生运动会女子篮球比赛。

但谢懿清楚地记得，1998 年他刚来向明工作的时候，女篮

1990 年原校长姚秉华（左二）率向明女篮夺得全国中学生女子篮球锦标赛冠军（左一为原副校长闻忻威）。

