

运动汇 体育人生

一位基层排球教练,可以带多少队员?在上海位育中学体育老师季伟这里,答案是 100 多人!从男排到女排,从小学到高中,季老师带的队伍多达十几支,他就是这些童子军的总教头。

一个基层排球教练,干吗拉起这么庞大的队伍,带这么多队员不累吗?归根结底,还是出于对排球的热爱。徐汇区和其他区不一样,少体校里是没有排球队的,季伟手下的这些队员,代表的就是徐汇区的水平,“说白了,我现在就是一个人在和其他区的少体校竞争,我要证明自己能干好。”

中学小学 来回跑

下午 4 时,已经接近下班高峰期,窄窄的永康路上车水马龙,一个身材魁梧的汉子在人流车流中快步奔走着,他就是季伟,一位普通的基层排球教练。

从永康路上的位育中学,到嘉善路上的徐汇第一中心小学,两点一线间这条几百米的小路,季伟每天至少都要走上一个来回。手下的队员太多了,一个场地根本放不下,平时小学排球队在中心小学训练,初中和高中排球队在位育中学训练,季老师不得不两头跑。

虽然有多年痛风史,但季伟说每天走点路没什么,真正让他头痛的,是如何安排好这么多人的训练。“近期有比赛任务的,训练得多一点;初三、高三功课紧张的,训练得少一点;另外球队不同、队员不同,这都需要有针对性地训练安排,每天都得事先把这些事情想好。”

学校里别的体育老师,一般到了周末就休息了,可是季伟一周最忙的时候,恰恰是周末这两天——从上午 8 时到晚上 9 时,轮番带不同的球队训练,中间的吃饭时间加起来只有一个小时,这就是季伟每周末的“必修课”,“人太多了,平时练不过来,只能周末多安排些‘补课’。”

“上午 8 时到 10 时,初学者训练;10 时到 12 时 30 分,初中女排(一半球队);下午 1 时到 4 时,小学男女队;4 时到 6 时 30 分,高中女排和初中男排(一半球队);晚上 7 时到 9 时,高中男排。”这就是季伟上周六一天的训练安排,由于球队比较多,一天内不可能都练过来,他只能把训练安排在两天里。

队员练一批走一批,季伟却得从早到晚站上十几个小时,每个周末,他都这样在排球馆中度过,别人的周末是属于家人的,季老师的周末是属于队员的。

■ 季伟安心扎根上海基层排球

『季老爸』和他的 一百多个『儿女们』

——记上海位育中学基层排球教练季伟



■ 季伟悉心调教小队员

本报图片 本报记者 陈意俊 摄

忙不过来 拉壮丁

从小学二年级到高三,季老师的排球队涵盖了各个年龄段,加起来有十几支球队,队员最多时有 150 多人——所有的队员,几乎都是他骑着自己的电瓶车一个个找来的。

一开始,这么多队员都是季伟自己带,后来随着队伍规模的扩大,他一个人实在忙不过来,就找了两个助手分担一部分训练任务。今年年初,季伟的女助手小潘怀孕了,带训练的人又少了一个,只剩他和男

助手小刘负责所有球队的训练,“人手太少了,有时候只能临时找人帮忙。”季伟说,他有时就是一个拉壮丁的,以前的学生、大学同学等等,都被他拉来“代课”。

昨天下午,季伟又找了一个自己的学生,来徐汇区第一中心小学带队训练,因为在位育中学排球馆里,还有初中和高中女排队员在等着他。季伟向自己的学生详细布置好训练计划,然后急匆匆赶回位育中学,顾不上喝一口水就开始训练。

要带的队员如此之多,季伟是累并快乐着——每天光统筹安排好这么多人的训练,就是一个技术活

节了。”

1987 年季伟大学毕业,到当时的汾阳中学当了体育老师,这 20 多年来,他一直坚持教学生打排球,把人生中最美好的一段时光都献给了基层排球。早晨 7 点到单位,晚上 7 点后到家,逢周末再给自己加班,这样的日子,季伟已经持续了 26 年。事实证明,季伟确实干得不错,他手下每个级别的排球队,在整个上海都是数得上的,和其他区的少体校

儿,而且训练中他还得亲自上阵,“一天下来,两个脚踝总是肿的,不过想想这是自己喜欢做的事,再看孩子们因为排球而变得更加出色,也就没那么累了。”

季伟的队员,完全是普通学生,而且是打球、学习都优秀,这在沪上排球圈内是公认的。以前有个身体条件很出色的学生,季伟想让他打排球,而姚明的启蒙教练李章民也看上了他,想让他去练篮球。两位都是优秀教练,该跟谁练?最终这名学生选择了季伟,因为后者敢拍胸脯这样说:“练排球,我可以担保你学习、打球两不误。”

一年只歇 十几天

许多人喜欢当老师,理由之一就是假期多,除了平时周末,还有寒暑假。可是季伟的假期少得可怜,他一年中只会休息十几天,其他假期都会带队训练。“平时比较重要的日子,会给自己放一天假,真正能多休息几天的,也就只有春

节了。”

“参加工作前几年,那时有‘下海热’、‘出国热’,也曾有过转行的想法。”季伟说,当体育老师这 20 多年来,他不是没有遇到过诱惑,“也有人和我说,‘以你的名气,就是自己搞个排球俱乐部,也肯定比现在轻松、实惠’。”可是最终,季老师还是选择了安心当一名草根排球教练,“每天跟孩子们在一起,看着他们成长和进步,心里觉得蛮开心的。”

一个人,一辈子

专业队打比赛,也很少落下风,甚至还在全国比赛中拿过亚军。

“我们最重要的理念,是培养‘学生运动员’,而不是培养‘运动员学生’。”季伟说,他从不以培养出多少名专业队员为目标,而是致力于整个基层排球水平的提高,“不论什么运动,都得有雄厚的基础才会有好的发展,我们就是在金字塔底层做事的人,为的是把上海排球的根基夯实。”

甘做草根 不动摇

严格说来,季伟只是一位业余排球教练,作为位育中学的体育老师,他每周还要上 18 节体育课,另外还有许多其他工作,所以一天到晚都忙来忙去。另外值得一提的是,体育老师不像少体校教练,虽然季伟带了这么多队伍,但他是没有训练津贴的,可以说是全凭一腔热血在教孩子打球。

“参加工作前几年,那时有‘下海热’、‘出国热’,也曾有过转行的想法。”季伟说,当体育老师这 20 多年来,他不是没有遇到过诱惑,“也有人和我说,‘以你的名气,就是自己搞个排球俱乐部,也肯定比现在轻松、实惠’。”可是最终,季老师还是选择了安心当一名草根排球教练,“每天跟孩子们在一起,看着他们成长和进步,心里觉得蛮开心的。”

一个人,一辈子

总要干点儿自己喜欢的事情,那样到老了会有很多美好回忆,季伟就是这样认为的。“每个队员从小学进队开始,直到他们上了初中、高中,乃至以后上了大学或参加工作,我仍然会清楚地记得他们当初的模样。”这就是让季伟坚持下来的动力。

一个基层教练的力量是微不足道的,但如果整个上海多一些季伟这样的基层教练,那么许多体育项目就不会成为无源之水了——从这个角度说,季老师的坚持和奉献,尤其值得敬佩。

本报记者 李元春

