



沈家门第一小学有支常胜队伍 全面普及、努力拼搏，练就乒乓本领

□记者 张莉莉

在刚落下帷幕的普陀区中小学乒乓球比赛中，沈家门第一小学乒乓球队斩获了团体、双打、单打共7个冠军、6个亚军、2个季军。

对这支球队来说，获奖已经不是一件稀罕事。不管在普陀区级还是舟山市级的中小学乒乓球比赛中，沈一小乒乓球队都是一支不容小觑的常胜队伍，还曾打进过全省比赛，单打闯入过全省前8名。



全面普及，有了源源不断的苗子

要论成立时间，沈一小乒乓球球队的历史比现在学校还要悠久。“乒乓球原先是沈家门二小的特色。2010年，三校合并成现在的沈一小，这个球队也一直保留传承了下来。”球队指导老师陈刚粗粗算了算，球队大概已有二三十年的历史。

这么多年来，乒乓球队出了许多亮眼的成绩，在普陀区级比赛和市级比赛中获奖无数。

这样一支有着不俗成绩的队伍是如何培养出来的？只要来过沈一小，你就会明白答案。在这里，乒乓球已经浸润到学生的校园生活中。一年级一周有四节体育课，一般情况下有一节课专门用来学习乒乓球。可以说，几乎每个学生都能拿起球拍几下球。

学校每个月有群体竞赛，其中五月份的主题就是乒乓球，各个年级段围绕乒乓球展开竞赛，例如一年级向上托球，二年级对墙垫球等。陈刚还曾经编了一套乒乓球操，在普陀区田径运动会开幕式上，学生就进行了乒乓球操的展示。

当乒乓球借着课程和活动在校园里全面普及后，想要从中挑选乒乓球的苗子自然也就轻松了许多。球队目前有30名左右来自不同年级的队员，梯队建设颇有成效。



“12月初，我们就要选拔新的苗子了。”对于新队员，陈刚也有一套选拔标准。首先要聪明，因为打乒乓球不光拼体力，更拼脑力。尤其是高手对决，想要获胜，就要会动脑筋、会分析。

除此之外，球感和身体素质也很重要。陈刚会让学生托球走或者向上垫球来考察球感，通过立定跳远、长跑等测试考验学生的身体素质。

只有满足了以上条件，才能成为球队的一员。

努力拼搏，这支队伍常胜的秘籍

竞技体育，想要出成绩，就一定离不开努力。

上周二下午三点多，沈一小的乒乓球训练室里已经传来了“乒乒乓乓”的打球声。推开门一看，三张乒乓球台前，队员们已经在教练的带领下开始练习。记者采访时已经临近放学，天色渐晚，气温渐低，但这些队员的脸上还是挂上了汗水，有的甚至还穿上了短袖。

如果没有意外情况，每天早上7点到8点以及放学后的一段时间，你都能在训练室里看到这样的画面。“我们是一天两训，不同年级段学生分开训练。”陈刚说。

训练时，室内显得有些嘈杂，但六年级的队员李浩嘉却丝毫不受影响，专心接好教练打过来的每一个球。不过几分钟的时间，他就打完了一脸盆的乒乓球。每个脸盆大约装了一百个乒乓球，每天训练时，李浩嘉最少也要打四五盆，多的时候要练上10盆。

他并不是个例，被选入队的队员各个都很努力。每天重复的训练在李浩嘉看来并不枯燥，“因为我喜欢乒乓球。”

不过，为了防止学生觉得无聊枯燥，陈刚也会想各种趣味的训练办法来吸引学生。

例如让队员们打升降台，每一



张球台按照水平高低进行区分，输了就降一级，赢了就不断上升进阶，在一场场球中晋级过关。有时候，陈刚也会用左手和队员打比赛。队员们组队对打教练，输了就做俯卧撑。

在一场场比赛中收获强大的内心

有人说，竞技体育比的就是心跳。对于这点，陈刚十分认同：“比赛考验技术，更拼心理素质。”

参赛时，不光站在赛场上的队员们紧张，就连围观家长的心也随着场上的局势揪了起来。陈刚说，有家长看到一半就离开了，“不看了，看得心也跳死了。”

乒乓球比赛实行11分制，每一次胜利都是靠队员一分分咬下来的。不管技术多厉害，上了场就一刻不能松懈。因为在赛场上，既有逆风翻盘的励志，也有不慎落败的失意。

“小学生心理起伏比较大，毕竟年纪小嘛。”陈刚说，队伍里一些年纪小的队员常常是一边哭一边打，比分落后也哭，比赛赢了也哭。

心理起伏大，即便技术过关，也难出成绩。因此，在平时训练时，陈刚就想各种办法，锻炼队员们的心理素质，训练他们敢拼敢闯的勇气。

陈刚会带着队员到学校体育馆比赛，让两个班级的学生现场当拉拉队员，模拟比赛的紧张氛围。听着一旁的加油声，有些队员难免会紧张，但次数多了，慢慢也就能平静下来。

训练时，没有困难，陈刚会“有意”制造困难，例如特意让队员从8比9落后的情况下开始打。打多了这样的逆风球，学生的心态也在一次次挥拍中变得逐渐强大。“等到了高年级段以后，队员在赛场上的心态就会稳定很多。”陈刚说。

成功的队伍离不开家长的支持

因家长担心影响学业而退出社团，这是很多学校社团都会面临的尴尬境地。在沈一小乒乓球队，家长们对于孩子们打乒乓球却十分支持。有的家长还在校外给孩子报了乒乓球培训课。

“乒乓球对保护视力有好处。而且学校也很重视。”陈刚说，这次球队又一次从普陀区中小学乒乓球比赛上满载而归，学校特地向全校师生对获奖队员进行了表彰。

而吸引家长支持更大的理由可能还在于孩子的成长。

六年级的袁千茜刚参加比赛时忍不住就会紧张犯怵，经过一场场比赛的锻炼后，如今的她虽然还是会紧张，但已经懂得调节心态，面对逆境也坚韧地打好每一个球。

“对学生来说，收获最大的是意志力。”在队里，陈刚看到了许许多多类似的例子。乒乓球比赛变数很大，可能在遥遥领先的情况下被翻盘，也可能一直被压制最后却上演反败为胜的热血剧本。这次比赛，队里就有一个女生在冠亚军争夺赛中，一直保持着领先优势，却在8比1领先的情况下败北。“尽管在训练和比赛中都有过挫折，但这个过程很锻炼人，打过球打过比赛的队员们意志力都很不错。”陈刚说。

图片由受访者提供