

【园丁记】

我所认识的艾教练

严尚

一

脸上的微笑和着汗水，汗水已经湿透了他的背心。他在杨浦区回民小学的排球馆内奔来跑去，不时地俯身、比划、点拨，耐心指导着正在训练的10多名小学生。

他叫艾光明，是杨浦区少体校的高级教练，今年65岁了，还在返聘训练小球员。

这是初夏的一个傍晚，目睹这位老教练在训练了近2个小时后毫无倦色，仍然矫健地活跃在小球员们中间，我们这些在旁观看的家长们都投以赞许和敬佩的目光。

馆内正面的高墙上，展示着多位从本区走出去的国家和上海市排球队运动员的风采。他们都身手不凡，向这位启蒙教练交上了出色的成绩单：丁毅，连续问鼎全国男子甲A联赛、全国锦标赛、亚洲俱乐部杯赛和亚排联东区锦标赛；武笑东，同样在全国男子甲A联赛、全国锦标赛和亚洲俱乐部杯赛中斩获金牌；孙冰洁，在全国青少年锦标赛和全国男子沙滩排球赛中五度夺魁；高鹏和李阳，荣获2017年全国沙滩排球男子组总冠军，并在2018年世界男子沙滩排球巡回赛上力拔头筹……

艾光明自1975年任职杨浦区少体校以来，在40多年的启蒙教练生涯中，向市少体队越级输送了包括丁毅等在内的30多名小运动员。

这些不同凡响的业绩背后，浸透着艾光明辛勤的汗水，除此之外还隐藏着怎样的密码呢？

二

从小学一年级开始训练排球，现在看来是理所当然的。然而，在艾光明刚开始担任教练时，区少体校招收的都是初中生。初中生一般比小学生懂事，接受能力强，管理也容易一些，但问题是他们进体校前的训练大多是不够专业的，需要重新规范他们的动作，这就不利于早出人才、快出人才。所以，早在上世纪80年代初期，艾光明就在区内率先提出招收小学生球员，为优化初中生球员队伍夯实基础。

在有关领导的积极支持下，艾光明不仅做好训练初中生球员的工作，还主动到校内

外挑选小学生球员。10多年来，他跑遍了区内100多所小学，进教室，到操场，仔细物色人选。在校外，他也留意寻找合适的苗子。一次，他和夫人在公园散步，看到一位年轻的妈妈带着一个六七岁的男孩在游玩。他见母子俩个子都高，于是就自报家门，建议这个孩子学练排球，由他直接带教。这位妈妈开始将信将疑，但经他一再诚意相劝，欣然答应了。根据当时政策许可，这个名叫王袁杰的小学生舍近求远，从宝山区呼玛新村来到了杨浦区回民小学读书。

小学生球员招来后，教练不够，艾光明多年义务承担了训练他们的任务。不管寒冬腊月、刮风下雨，在规定训练的日子里，他几乎每天一早骑着自行车，赶到离家四五里路的学校，给学生们至少训练一个半小时。在他的悉心带教下，小球员们在市少年排球比赛中脱颖而出。王袁杰后来入选了国家少年队和上海男子排球队，在2014年至2018年的全国男排比赛中五次将金牌收入囊中，成了学弟们的又一个偶像。

三

在小球员们的心目中，艾光明是很有魅力的。敬业爱生，和蔼可亲，这是学生和家长们的普遍赞誉。他对小球员关怀备至，为他们擦鼻涕、系鞋带、送茶水……“学生是我的心肝！”他的这个金句，诠释了其魅力的核心来源。

小学生球员是零基础，需要从头开始一点一滴学起；而训练时不专心、没耐心，是他们的常见病和多发病。对此，艾光明不是埋怨、训斥，而是苦口婆心地开导，并且想方设法提高训练的吸引力。比如，他自己花钱买了奖品，哪个学生发球发得好，就给予奖励。又比如移动训练，他不限于安排来回跑，还穿插打篮球活动，或是玩打老虎、老鹰捉小鸡等游戏，激发学生的兴趣。有些学生怕跑步，他就陪着跑；看着爷爷辈的教练这样做，再偷懒的学生也会被感化。

对于打球有天赋却又难管的学生，艾光明更是操尽了心。曾获得过亚运会金牌的李阳，当初作为小学生招来时就是有名的皮大王，动不动惹是生非。艾光明不仅三番五次找他谈心，引导他学好，还



坚守

李海波/摄

常常与他父母沟通情况，合力做好教育工作，前后延续了好多年，终于使小野马收心做良驹。李阳现任上海男子沙滩排球队队长、国家男子沙滩排球队主力队员。谈起往事，他对恩师充满了感激之情。

在夫人卢玉如的全力支持下，除了寒暑假，艾光明平时几乎没有双休日，全身心地扑在学生的训练上。他退休返聘后配有助理教练，但每次训练，他常常还是第一个到场，提前做好准备工作。他说：“学生既然跟我学了，我一定要对他们尽心尽责，否则对不起他们和他们的家长。”

这种高度负责的精神，也体现在他对小学生球员文化学习的重视。他经常主动与任课教师联系，了解学生的学习情况，发现问题及时提醒，严重的给予停止训练的处罚。多年来，他带教的绝大多数学生，文化课成绩都是好的或比较好的，家长们也因此都支持孩子打球。

四

艾光明是好学不倦的人。他知道自己从复旦附中毕业后就当教练，能力与职位不太相配，因而十分注意自我加压，在虚心向前辈请教的同时，挤时间参加上海体育学院的函授学习。在取得大专文

凭后，他并不以此为满足，平时继续认真阅读专业书刊，还积极参加相关进修和培训，关注专业发展的前沿，不断更新知识和观念。

他把学到的理论知识，用于审视自己的实践经验，努力提升训练的科学性和有效性。发球是排球比赛的开始，直接影响着比赛的胜负，而发球失误绝大多数是由心理因素造成的。据此，他撰写、发表了相关论文，对发球心理作了比较深入的思考，提出了颇有见地的应对策略，并将这些研究成果进一步运用于训练实践。比如，在小球员们练习发球时有意制造紧张气氛，或模拟比赛中受到的种种干扰，或在他们激烈运动、身体疲劳后练习发球，同时讲明罚则，使小球员们心理适应各种负面刺激，提高了发球的成功率和攻击性。在市、区的比赛中，他们常常凭借这一优势而赢得了先机。

艾光明数十年如一日，在启蒙教练的岗位上兢兢业业，乐此不疲。他曾被评为了区先进工作者、区优秀共产党员，忠实地践行了自己的诺言：“努力为国家培养更多、更有质量的体育后备人才。”正如有位学生家长献给他的诗所写的那样：“平生球教练，总在少年边。热汗灌苗圃，壮心系云天。”



上海市民诗歌节

年龄的礼物

宋慈园

在植物中，时间变慢了。
这是在房间里感受不到的。
罗汉松顺着它的枝叶
历史的力量让视野明亮。
在一棵黄杨树下，我停驻
凝视，叶子在叶子上滑行。

紫竹隐匿于昏暗，黑松伸展
固守东南的宸宇，梅花占据西南。
石阶环绕四周，花境高低参差
将我们的情感聚合一处。

二十五岁，我想拥有很多东西。
三十五岁，我可以在花径坐一天。
夜深人静，在露台的宽阔中静默
感受四面八方的光亮
以及直立着的、弯曲着的耳朵。