

从运动员到推广者， 一个排球“铁人” 50年的坚守



陈志军(中间)

陈志军正在给队员做指导



从“竹竿少年”到省队主力： 排球是命中注定的选择

1958年，陈志军出生于江苏连云港。13岁那年，身高蹿到1.8米的他被连云港少体校选中，从此与排球结缘。“那时候我瘦得像根竹竿，但教练说‘个子高就得学点本事’。”回忆起少体校的时光，陈志军笑着说。每天放学后两小时的训练，让他第一次体会到排球的分量：二两粮票、一角的训练补贴，是那个年代少体校学员的“特殊待遇”。

1974年，16岁的陈志军迎来人生转折点。身高1.86米的他被江苏体工队选中，成为青年男排的一员。“去南京集训前，我连规则都弄不明白。”他坦言，体工队的训练近乎残酷：每天三练，晨跑、技术训练、战术配合连轴转。最让他恐惧的是防守专项训练——教练站在高台上扣杀，他需要连续救起10个“好球”，常常练到瘫倒在地。“50个球里能救起10个就算过关，练完膝盖全是淤青。”

身高长到1.87米的陈志军在青年队司职副攻。1977年，他随队拿下全国青年锦标赛第五名，这也是他职业生涯的高光时刻。“那时候最怕打上海队，他们球风细腻，我们总是差一口气。”尽管未能跻身成年队，但这段经历为他打下了扎实的技术基础，也磨炼出他坚韧的性格。

转型与扎根： 排球教育的“拓荒者”

1980年退役后，陈志军考入南京体院专科，主攻体育教育。两年后，他以全优成绩毕业并留校任教。1985年，为支持妻子的事业，他随调至常州工业技术学院(现常州工学院)，从此扎根这座江南小城。

当时的常州工学院仅有千余名学生，体育教师不足10人。陈志军不仅要教排球，还得兼顾田径、体操甚至武术课。他带的排球选修课总是爆满。没有专业场地，他带着学生在水泥地上画线训练；缺乏器材，就用旧网兜自制拦网训练工具。“学生们喊我‘铁人陈’，其实我就是不想让他们吃我当年的苦。”

上世纪90年代，陈志军升任体育教学部主任。他推动校队建设，带领常工学院排球队多次斩获江苏省高校赛冠军。2010年，他牵头成立常州市排球运动协会，将目光投向更广阔的群众体育领域。“那时候全市连一个业余俱乐部都没有，第一次‘排协杯’只有4支队伍报名。”

退休不退场： 把排球“种”进社区与校园

2018年，陈志军正式退休，但协会工作却迎来新高潮。他笑称自己“从陈老师变成了陈秘书长”，但办公室墙上的日程表暴露了真相：每年数十场赛事筹备、社区推广、裁判培训……密密麻麻的备注诠释了他对排球的执着。

为了扩大排球人口，他瞄准了气排球。“传统排球门槛高，气排球更安全、易上手。”他带着团队走进新北区的社区广场，手把手教大爷大妈垫球；在鸣凰中学的体育馆里，他们跪在地上给初中生示范救球动作。2023年，常州市气排球比赛报名队伍激增至43支，参赛者年龄从18岁到70岁。“看到一家三代组队来打球，我就觉得值了。”

他的努力逐渐开花结果。2020年至2022年，协会承办的“运动龙城大联赛”连续三年获评铜牌、银牌、金牌赛事；2022年，常州市排球运动协会获评“5A级社会团体”，这是江苏省社会组织的最高荣誉。陈志军在颁奖仪式上感慨：“12年，我们从‘无人问津’走到‘一呼百应’，靠的是坚持。”

赛场外的温情： “超级家庭”与“抖音网红”

陈志军的排球故事里，家庭始终是温暖的主角。妻子是他最早的“技术顾问”——早年训练录像带稀缺，她扛着摄像机跑遍全省比赛现场；退休后，她又成了他的短视频搭档。

如今的陈志军也赶了一趟时髦，学会了玩“抖音”。起初，他只是老伴拍摄“抖音”短视频时的一名助演，没想到，几则短视频发布后，受到了不少来自亲人、朋友乃至陌生人的好评。于是，他开始尝试做“主角”，自己拍摄、剪辑、发布以排球运动和日常生活为主要题材的正能量短视频。

陈志军的“抖音”视频内容丰富多彩，既有排球技术的讲解，也有日常生活的点滴分享。他的视频不仅让更多人了解了排球运动，还传递了积极向上的生活态度。通过“抖音”，陈志军不仅丰富了自己的退休生活，还成了传播排球文化和正能量的新使者。

传承与守望： 寻找下一个“陈志军”

临近中午，陈志军终于抽出空档翻找老照片。1982年省运会夺冠的合影里，青涩的他站在后排，笑容灿烂；2024年市运会颁奖现场，他鬓角斑白，腰板依旧笔直。半个世纪的时光，浓缩成办公室柜子里摆满的奖杯和秩序册。

“我最多干到70岁，协会需要年轻人。”他摩挲着即将出版的第九届比赛秩序册，语气郑重。眼下最让他焦虑的不是赛事筹备，而是接班人问题。“既要懂技术，又得会协调，还要耐得住寂寞。”他培养的年轻裁判中，有人已执裁全运会，但他仍盼着更多“新鲜血液”注入基层。

从连云港少体校的水泥地，到常州工学院的塑胶球场；从“苦到尿血”的体工队岁月，到社区广场上的欢声笑语……50余年，陈志军与排球的缘分从未间断。当被问及何时真正退休，他说：“排球不是人生的全部。”他顿了顿，又笑起来，“但没了排球，人生肯定少点味道。”

江苏省第十届运动会男排冠军留念 82.5



陈志军(最上排右二)和队友们的合照

■本报记者 吕亦菲 文 图片由受访者提供

3月14日，常州工学院辽河路校区体育馆内，一位身材高大、身姿挺拔的老人匆匆走过，手中的文件夹里塞满了秩序册和参赛名单。他一边接电话协调裁判安排，一边对路过的志愿者叮嘱：“各项事宜再检查一遍，绝对不能出错。”

他是常州市排球运动协会秘书长、国家级排球裁判陈志军。这一天，距离第九届常州市大学生排球比赛开幕仅剩两周。这场由他牵头筹备的赛事，将迎来14支高校队伍参赛，成为近年来规模最大的一届。然而，对于68岁的陈志军而言，这样的忙碌早已是退休生活的常态。从1974年成为职业排球运动员算起，他的“排球人生”已跨越半个世纪。



排球项目连续三年赛事级别跃升



常州的排球群众运动开展得越来越好