

曾经的小胖子,为减肥爱上篮球 陈禹欢:球场上的定海神针

□本报记者 马二龙

“ 家族优良的遗传基因,陈禹欢从小就比同龄人更高更壮,但他真正和篮球结缘,还要归于小学6年级时一次意外发胖。他说,当时打篮球只是为了控制体重,没想到却慢慢演变成一发不可收拾的热爱,并且还成为全国大学生篮球联赛(CUBA)的明星。



突然发胖要减肥 却意外结缘篮球

小学时陈禹欢不太喜欢运动,六年级那年毫无征兆地突然发胖,父亲为了让他控制体重,建议他去打篮球。由于遗传了父亲1米85身高的良好基因,再加上练习篮球,陈禹欢的身高保持每年4-5cm的增长,出众的身体条件让他初中开始就进入了校队。高中时代,陈禹欢就读于篮球名校浙江诸暨牌头中学,接触到了更系统化的训练,练就了扎实的篮球基本功。高中三年的刻苦训练,陈禹欢顺利拿到篮球一级运动员证,并通过了篮球高水平队近乎严苛的测试,一路过关

斩将进入浙江大学篮球队。

身高1米95,体重100kg,在CUBA的舞台上,这样的身高体重本身算不上出彩,尤其还被推到大前锋甚至中锋的位置上,多少有些勉为其难。不过正因为如此,陈禹欢经常需要面对的是比他更为高大强壮的对位者,高超的球商和丰富的进攻技巧让他在球场上却显得得心应手。内线强攻、持球突破、挡拆后的顺下、半截篮、中距离策应都是他进攻中的利器,多年的摸爬滚打练就了他强硬而又不失稳健的扎实球风。

CUBA半决赛意外受伤 浙大决赛饮恨

对于运动员来讲,不管职业或者业余,最可怕的莫过于伤病的困扰,陈禹欢四年的大学生篮球生涯也没能躲过这些劫难。在今年4月11日CUBA中国大学生篮球联赛(东南赛区)半决赛对阵宁波大学的比赛中,陈禹欢在落地时不慎踩到对方队员脚面,导致左脚滑脱性骨折。

虽然最终浙大主场大获全胜,但陈禹欢的受伤对随后的比赛造成了不小的影响,给浙大冲击东南王蒙上了一层厚厚的阴影。

果不其然,决赛中浙大面对广东工业大学两分憾负,冲冠失败。比赛结束后,陈禹欢开始了漫长的伤病恢复过程,这无疑是痛苦和无聊的,由于跑跳能力受到影响,只能做一些恢复性训练。

直到记者采访时,陈禹欢仍旧没有完全恢复,并透露还需要至少一个月的时间。好在陈禹欢的主要身体部位诸如肩、背、腰、膝盖都没有遭到伤病的侵袭,这无疑是幸运的。

场上定海神针 场下精神领袖

“他既有南方球员与生俱来的灵活性,又兼顾北方球员那种拼劲和韧劲,作为球队中不折不扣的老大哥,他是队中不可或缺的一环,作用无可替代。”主教练潘德云对于爱徒这样评价道。此次CUBA东南赛区决赛遗憾主场饮恨,跟陈禹欢在半决赛的意外受伤有很大关系,没能完成加冕东南王的既定目标,潘指导虽心有不甘,不过在说到陈禹欢在本届大学生篮球联赛中的表现,他依然赞不绝口:“整体表现可圈可点,起到了稳定军心的作用。”

在训练场上,陈禹欢带头做表率,带动全队全身心投入训练,他顾全大

局,当发生冲突时,总是第一个上前制止,短时间内息事宁人,还引导年轻队员快速融入球队,帮助磨合阵容,扮演着更衣室领袖的角色。

在被问到大学毕业后会不会向职业篮球发展或是从事跟篮球有关的行业时,陈禹欢告诉记者,结束自己的大学学业后,或将告别钟爱的篮球场,寻求一份稳定和本专业相关的工作,同时这也是父母的殷殷期望。不过言语间陈禹欢还是透露出了对篮球的不舍,表示即便是参加工作后,肯定会经常出现在篮球场,不会把打球从生活从完全割裂出去。

身兼舞蹈老师、后勤部长、摄影师、经纪人、协调者数职 衢州有位排舞阿姨不简单

“我们小区现在练习太极拳的有22人;有三支健身操队伍,共78人,练木兰拳的有……”7月2日下午,家住衢州柯城区衢化街道文苑村小区的俞肇英来到文昌社区,向社区工作人员小汪汇报社区文体情况。此时她刚从丽水遂昌回来,一脸疲惫,却连家也没回,在第一时间来到社区。

一人身兼数职

54岁的俞肇英是一名共产党员,几十年如一日,在自己的岗位上兢兢业业。

“俞肇英不仅非常关心社区,做事也非常认真仔细,只要是俞肇英接手做的,她都一定会做到最好。”文昌社区主任万衢英说。文昌社区成立后,退休的俞肇英第一时间来到社区,“我会跳排舞,我可以免费教大家。”自此,俞肇英为了当好这个老师,每天只要有时间就在家练习,自

己琢磨舞蹈动作。

俞肇英一人身兼数职,不仅是排舞队的老师,还是排舞队的后勤部长、摄影师、经纪人、协调者。只要排舞队参加比赛或有彩排练习,她就会仔细确认比赛时间、地点、舞台大小及活动要求,还要选择跳舞服装,联系化妆师、队员乘坐车辆等,力求做到完美。队员跳舞时,俞肇英再拍下照片和视频,通过微信发给社区干部,让社区能在第一时间了解排舞队的近况。

努力做事不求回报

“俞肇英无论做什么都不遗余力,努力做好却不求回报。”社区干部汪金花说。

几天前,衢化街道组织社区居民参加红歌比赛。俞肇英负责组织人员参加,在接到社区通知的第一天,俞肇英就物色好了人员,拉起了队伍。为了让社区的合唱队能在红歌比赛中获得一个好名次,让参加的人发挥出各自的优势,展现最好的歌喉,俞肇英除了联



系排练场地、组织参赛人员、配合调整大家练习的时间等,她还利用自己的休息时间,找了许多伴奏带,一遍又一遍地听,直到找到每个人都能唱得好的伴奏。

上个月,文昌社区举办计生文艺晚会,要求俞肇英组织人员表演一个节目。但那时,她将参加在龙游进行的排舞比赛,每天早晚要练习三个小时左右,强度大不说,还花的时间,让俞肇英一下就病倒了。本来可以拒绝社区的这个要求的,但俞肇英却坚持拖着病体,拉起队伍,和每一位参与的人传达社区的要求,确认时间、地点,并为参加表演的人全程录像。

“俞阿姨就是这样的一个人,为社区为居民做了很多事,却从不说自己做了什么,我们都敬佩她。”社区工作人员汪金花说。

(通讯员 汪晓靓)