女帅男兵,金华男篮“魔鬼”苦练迎省运

周五下午四点多,不少学校已进入放学时间,可是在金华体育运动学校篮球馆,此时才刚刚热闹起来,从各个学校赶来的篮球小将们在此集结,等待他们的是两个多小时的“魔鬼”训练。

“肘关节要伸直,速度要快,跑起来!跑起来!”在偌大的球馆里,金华男篮主教练廖俭颖的声音不时响起,非常具有穿透性。二三十名队员正在练习胸前平传、击地传球。

都说巾帼不让须眉,篮球世界里女帅男兵的现象却很少,廖俭颖是全省各地市男篮第一位女性教练。这位麻辣教练在场上不只有狠劲,也有柔情。廖俭颖仔细盯着,不时提醒,有时干脆拿起球,做起示范。看到有队员多次提醒,依然领悟不了,廖俭颖的声音不禁提高了。

和拳击、举重等重竞技项目不同,男篮队员培养采用的是多校合作机制,男篮运动员平时在各个学校上学,每周定期到体校集训。廖俭颖每周一、三、五下午,在体校进行男篮梯队训练,周二、四到金华四中训练,双休日,各县(市、区)的队员到体校集训。

“现在各个学校篮球运动开展得不错,普及度很高,有利于我们选拔好苗子。”廖俭颖说,一般到她这里的球员,都是她看中的或者其他学校老师推荐的,都有一定的篮球基础。她要做的就是将分散在各个学校的队员整合起来,将金华男篮这支队伍组合得更合理、更高效。

2022年第十七届省运会将在金华举办,廖俭颖将带领男篮队员参加男篮甲、乙、丙组比赛,还将参加男篮三对三甲、乙组比赛。在十几年的执教生涯中,她把金华男篮从低谷带到巅峰,并为浙江省篮球队输送了不少人才。

“对于2022年省运会,金华男篮的目标是什么?”廖俭颖说,没有设定具体目标。在她看来,比赛不确定因素很多,往往是计划不如变化快。男队员目前正处于生长、发育期,每年变化很大,再加上伤病,直到比赛前一天,才知道哪些队员能上场。即使到了赛场,比赛瞬息万变。

廖俭颖说,她也在通过各种渠道不断学习,争取与时俱进。现在练篮球的人不少,廖俭颖也提出了自己的建议,目前篮球培训机构很多,但质量参差不齐,家长在选择培训机构时,一定要看清教练的资质,要请专业教练。虽然练习篮球的人很多,但真正能走篮球职业道路的少之又少。“在我看来,篮球不只是一项专业运动,也是一种社交工具,每个人都可以养成篮球运动习惯。”这是廖俭颖对篮球的理解,所以她对队员的要求是,既要打好球,又要读好书做好人。

(通讯员 叶 挺)

指尖“玩转”趣味童年
台州路桥小学 魔方小将技惊四座

一块三阶六面立体魔方,最快能在多长时间内复原如初?台州路桥小学孩子们给出的答案是“16秒”。近日,路桥小学“四点钟学校”首届魔方比赛顺利举行,孩子们与魔方为伴,和时间“赛跑”,在紧张刺激的氛围中比拼魔方技巧,收获成长乐趣。

“设计这场比赛,我们最初是希望通过玩转魔方,训练孩子们的动脑能力,为他们搭建一个自我展示的舞台。”路桥小学校长吴敏君介绍说,本次比赛分高年级段和低年级段两场,学校特地面向全校所有对魔方感兴趣的孩子选拔参赛选手。经过层层筛选,最终共有170多个孩子脱颖而出,参与“魔方小将”角逐。

“三、二、一!”裁判一声令下,秒表计时开始,首轮小组赛正式启动。一瞬间,全场安静得只剩下魔方转动的声音。比赛中使用的魔方,在裁判的操作下按照相应公式被随机打乱,而参赛的小选手们要做的,便是“用智慧加速、和时间赛跑”。

时间在一分一秒流逝,小小魔方在孩子们手里灵活翻飞。只听“啪”的一声,第一组参赛选手中的“佼佼者”诞生了。“15.85秒!”“跟练习时比还是差了点意思,看来平时要多加努力!”大家伙眼中的“魔方高手”,是一名戴着眼镜,体型瘦高的六年级男生。本次魔方赛总负责人陈沛告诉记者,“坐在最后那个男生也不错,转魔方的速度很快,就是发挥有时候不太稳定。”顺着老师所指的方向,记者看到一名瘦瘦高高的男生正安静地坐在电脑桌前,全神贯注地研究着手里的魔方。

“我叫洪安迪,玩魔方有四五年的时间了。”冲大家害羞地笑了笑,这个腼腆的小男生又低头琢磨起了手里的魔方,这次比赛,他耗时21秒复原出一个三阶六面的魔方。在当天的比赛中,他还结识了其他班级好几个玩魔方比较厉害的同学,大家在一起沟通交流、切磋技艺,对魔方技巧的掌握又有了更深刻的理解。

“学校非常重视学生课外兴趣活动的安排,而魔方课作为我们的特色课程之一,一直深受孩子们的推崇和喜爱。”陈沛告诉记者,在校园内开展魔方比赛,今年是第一次。但以往每年,学校都会选派一些优秀的魔方队员,参加区级甚至是市级的比赛,且都拿到了相当不错的成绩。

“对于孩子们来说,这不仅是一场比赛,更是一次脑力开发、思维灵感的激情碰撞。”陈沛表示,孩子们在旋转魔方中,既培养了动手动脑能力和逻辑思维能力,又丰富了空间想象力和记忆力,这是一件一举两得的益事。 (通讯员 王 怡)

不畏严寒 坚持训练
宁波体校小将 冬训求质不减量

小寒大寒,冻成一团。在室外温度只有-3℃,不少室外绿植都穿上了“防寒衣”,但宁波体校田径队、足球队的孩子们一如往常在室外训练。

田径教研组组长吴亚存说:“我们必须适应环境。高水平运动员考试,很多时候放在北京,还是一月份,零下十几度,更冷。现在的冷就是对我们最好的锻炼。”这些年,宁波体校硬件设施不断升级,训练条件越来越好,孩子们很少再因为天气“吃苦头”。但对于一些传统项目来说,比如田径和足球,还是需要常年在室外训练,孩子们就少不了接受天寒地冻或者烈日炎炎的考验。

田径队每天下午2点训练,140多个孩子跟着9位教练分散在田径场的多个训练区域。中长跑组的教练夏秀东在场地边摆放一个音质极佳的音响,伴随着节奏欢快的流行音乐,倒退跑、高抬腿等是其中的常规项目。寒风呼呼地吹,跑道上的每个人耳、鼻通红。夏秀东认为,天气寒冷有助于训练。“天气虽然恶劣,但可以激起运动员的斗志,提升成绩。如果环境特别好,在屋里特别暖和的情况下反而会犯困。”

吴亚存是釜山亚运会女子七项全能冠军沈盛妃的启蒙教练,他认为冬练三九、夏练三伏,适应所有的天气环境是一个优秀运动员的基本素质。“昨天也很冷,我们有运动员还光膀子呢。对于运动员来说,风霜雨雪不会影响训练。”

2020年宁波田径队在省青少年田径锦标赛上收获了20枚金牌。短跨组教练胡高科说:“队伍2020年11月底进入冬训。冬训现在已经进行到一半了,训练内容增加了体能、技术分解、模仿练习和跑的能力。明年比赛从4月份开始,省田径锦标赛会是第一场比赛,争取有好的表现,多拿金牌。” (通讯员 金 妮)

绿茵希望

日前,杭州市“希望杯”青少年足球邀请赛落下帷幕,本次比赛共有16支优秀校队参加,年龄划分为小学女子、男子组,初中女子、男子组4个组别。作为杭州青少年足球领域的一项老牌赛事,为各青少年球队搭建了交流平台,促进提高了杭州青少年足球水平。 通讯员 裘波娜