

黄海魂：男女混合3V3，就想打破刻板印象

本报记者 华雨晨

在本月落幕的杭州民间篮球赛事“百团大战”3V3篮球赛中，有一支名叫“杭州K”的队伍令人印象深刻。这倒不是因为这支球队的球技一骑绝尘，而是因为在这百支参赛队伍中，参加的女生一只手就能数得过来，而“杭州K”就有2位女队员。

黄海魂是球队的主力之一，也是创始人。面对场上一众男生，她说出了自己的心愿。

程序员妹妹爱上篮球 想打破“偏见”

26岁的黄海魂是一家信息科技公司的计算机数据分析师，练田径出身的她，从小好动。

“小时候教练来学校选苗子，全校女生一起参加各种测试，最后我被选上了。我的主项是400米和800米，不觉得累，反正就一口气跑1、2分钟的事。高考时我就以体育特长生考上了计算机专业。”黄海魂说起练田径，她很感谢父母，“我们老家的体育氛围特别好，家长很支持我练田径，因为能强身健体。”

黄海魂喜欢上打篮球还是因为哥哥。哥哥是姚明、乔丹黄金

一代的粉丝，那时候放学回家第一件事就是打开电视看球赛，空余时间还拉着妹妹打球。久而久之，黄海魂也爱上了篮球。

“男生会觉得女生打篮球会要弱一点。他们可以让你一直防守，但不会传球给你，这是不信任的体现，所以女生在场上的球权很少。”为了改变这样的偏见，黄海魂暗暗下定决心，就从基本功开始练起，“好比规定自己不管练到多晚，只有投进了100个球才能回家吃饭，摸黑练球是常有的事。”

为女生建“出汗群” 期待杭州女篮氛围更浓

“篮球是一项团队的运动，它是高度、速度、技巧、视野、力量、智慧和身体的相统一。在篮球的世界里有一种奋勇顽强、永不言弃的精神，也是我们平时对待生活的态度。”黄海魂说，“我很喜欢场上队友之间不需要说话，一个眼神对上就能传球过去的感觉。”

说起建队初衷，黄海魂解释说：“字母K就像一个人靠在墙上，很像我最初练球时候累了的状态，那堵墙很有安全感。篮球就是能让我很安心，很释压的运动。”



黄海魂(右)

现在，“杭州K”队已经发展成了百人以上的团队，她还给队友贴心地分了群——20余人的“技术群”和百余人的“出汗群”。“出汗群是女生专属的，就像群名说的，欢迎女生一起打球，一起来出汗锻炼。我们也会到处参加比赛，打打‘出汗赛’和3V3赛。”黄海魂补充道，经常会有一起打球的男生来问，有推荐女生打球地方吗，我们这个女生专属群就是这样慢慢建立起来的。“我们主张的就是大家可以无条件信任对方，打好配合，带着团队一直往前

走。只有打破了男生对女生打球的一些刻板印象，才能体现出篮球团队精神。”

东京奥运会上，杨舒予、万济圆和王丽丽在三人女篮项目上夺得一枚铜牌，使得中国女篮时隔29年再次站上奥运领奖台。“大家得知这个消息都很振奋，原来女生打篮球可以打得这么好，真的太帅了！”

对于未来，黄海魂充满期待：“希望奥运会的这枚铜牌能让更多女生爱上篮球，女篮的常规公开赛也能多一些。”

还记得去年杭马赛道上的浪漫婚礼吗？ 这对跑马新人即将迎来一周年纪念日

把马拉松的赛道当作结婚的礼堂，让志愿者成为婚姻的见证人，把观众当作婚礼现场的亲朋，把结婚的喜糖洒向所有向他们送上祝福的人，这大概是每一个跑者都梦寐以求的浪漫。

在去年的杭马赛道上，一对穿着婚纱和礼服跑马的新人让人记忆犹新——瑟瑟和小明。马上，他们就要迎来结婚一周年的纪念日。



运动博主的败北路

目前，在全网拥有150万粉丝的“瑟瑟Runner”是一位知名的运动博主。他在各大网络平台为大家讲解跑马知识，也推荐适合各种跑友的运动装备。但是，让大家不曾想到的是：他人生的第一个半马竟然因为力不从心而中途退赛。

时间回溯到2014年。那一年，在从事IT行业的武汉人瑟瑟还是一名身高1米8、体重190斤的大胖子。

为了减肥，他打算开始跑步，但还没开始踏上跑道，就被朋友“忽悠”到了2014年深圳马拉松的赛道上，他拼尽全力，终究因为身体不适、体力不支而无奈退赛。

“从哪里跌倒就从哪里爬起。为了跑步，加入了当地的一个跑团。”瑟瑟说，这一跑就是一年多，虽然当时还没有系统地

训练，但跑步已经成了日常生活的一部分。他陆续参加了各种大大小小的赛事，有时也会挑战越野赛。跑步给他展示了一个全新的世界，他也利用业余时间，通过各种网络平台和短视频做起了快乐分享。

源自跑马的爱情

“我跟小明是在2018年11月认识的，当时我们一起参加了南山半程马拉松。”瑟瑟说，当时他是那场马拉松赛事1小时45分的半马官方配速员，而小明是一个初入跑圈的“小白”。

两人通过微博结缘，并逐渐互动，顺其自然就从线上联系到了线下。“她当时想跟一个2小时15分的配速员，刚好看到我在微博上自己是官方兔子，就想通过我联系一个适合自己的兔子。”一段源于马拉松的爱情故事就这样悄然起步。

2020年8月，在张家口崇礼的越山向海人车接力赛中，瑟瑟向小明求婚成功。从此，跑马赛道上就多了两个撒狗粮的“齁甜分子”，羡煞了多少单身的男男女女。

2020年11月17日，两人甜蜜

领证。紧接着，11月22日开跑的杭州马拉松，就是两人在领证后同时参加的第一场马拉松。

创业路上的坚定心

2020年，对跑者瑟瑟来说却是一个艰难而又全新的开始。“我决定辞职，全心全意地投入到自己喜欢的领域。现在对我来说，跑步不仅仅是一种单纯的业余爱好，更是我创业打拼的基础。”瑟瑟说。

拥有共同爱好、相同价值观的小明为了支持丈夫创业，也于2021年3月辞去了自己税务经理的工作，开始了一段爱好与事业并存、夫唱妇随的创业生涯。

如今，已经成为运动博主的瑟瑟参加过大大小小60余场马拉松、越野赛，其中全马PB255，半马PB123，还拿到了2019苏梅半马冠军、2019肇庆马拉松团体亚军，多次担任广州马拉松、无锡马拉松等赛事的官方配速员。

目前，现在正在做KOL的瑟瑟已经初步组建了自己的团队，在妻子小明的协助下，打算做运动领域MCN，孵化更多达人。

(通讯员 马孔多)