

“没有体育生,都是靠大家实打实地训练出来” 三年两夺冠 浙商大CUBA写传奇

通讯员 林晓莹 楼星宇 本报记者 易龙吟

8月9日晚,第24届中国大学生篮球二级联赛女子全国总决赛在海南海口举行。最终,浙江工商大学女篮以48:46险胜上届冠军广东海洋大学,再一次捧得CUBA女子二级联赛全国总冠军的奖杯。这也是浙江工商大学女篮三年之内,两次收获该项赛事的冠军。

当然,这个冠军并非一帆风顺。广东海洋大学是上届的冠军球队,实力自然不容小觑。面对实力强劲的对手,浙江工商大学女篮做了周密的计划与安排,主教练沈建国与教练刘志把广东海洋大学从去年到今年的每一场比赛都认真看了一遍,然后再针对性地看一遍视频回放,抓住对方的特点,一对一制定特别战术。“在这场比赛中,对方的中锋比我们高,脚步也很灵活,所以队员林子涵就限制了她的发挥,同时叶雨梦的节奏也很好地控制住了对方。他们打得快,我们打得稳!”面对上一届的冠军对手,队员们稳住了心态,没有丝毫慌乱,深知大家是一个团队在战斗,而不是个人,通过心态和情绪的及时调整,以自信的态度面对这场激烈的比赛。

工商管理学院叶雨梦是球队

的队长,也是她在最后时刻力挽狂澜,单节拿到10分帮助球队最终取胜,她告诉记者,“队员们都是来自各个专业的同学,没有体育生,都是靠大家努力拼搏,实打实地训练出来。”平时的课业繁忙,队员们就只能牺牲双休日、五一、国庆节、寒暑假等节假日的时间来训练。前几日杭州一直保持着40多度的高温天气,但即使是在如此高温的环境下,女篮队员们也不曾放弃训练。篮球场内的高温一度攀升到50摄氏度,汗水将球衣浸得湿透,队员们一天就要换两次球衣。

能够重新拿回冠军奖杯,自然是开心的。但事实上,2020年夺冠后,队员们的心态有所改变,紧接着2021年的比赛,她们遭遇了“滑铁卢”。一年来,教练与队员们进行了反复多次地沟通,队员之间相互交流,进行自我反思与批评。到了最后的半个月,大家从“服从安排”地训练变成了“自律自觉”地训练,上午的训练结束,大家自行用餐和休息,下午2点准时开始训练,在50多度的场馆里一直训练到下午五六点。

正如沈建国所说,“队员并没有过人的天赋,之所以能夺冠是一群人,朝着一个目标,做好了一件事!”

青田山口女篮:从乡镇打到全国

本报记者 陆英健

日前,浙江省第十七届运动会女篮乙组的比赛中,一支皮肤黝黑的球队在众多参赛队伍中格外显眼,她们就是来自青田县的山口镇初中女篮。近几年,她们是活跃在省、市、县级比赛的常客,2018年代表浙江省参加全国中学生篮球赛。2021年3月,该校承办了ZSBL第十四届浙江省中学生篮球联赛初中女子组总决赛并获得亚军,创造了山口女篮的历史最好成绩,今年7月代表浙江参加中国初中篮球联赛,获得全国第四名。出色的成绩背后,是姑娘们的努力以及教练雷华杰的辛勤耕耘。

2011年,雷华杰从丽水学院体育教育专业毕业,成为了山口镇小学的一名体育老师。看着学校里孩子们对篮球的渴望,在学校领导的支持下,他组建了学校第一支篮球队。2013年,第一批队员小学毕业上了山口镇中学,但孩子们依然和雷华杰保持着联系。他们回校看雷华杰时,告诉他,初中没有篮球队,他们想念打篮球的日子,这让雷华杰感到十分触动。“两所学校距离不远,我可以兼顾。”为了孩子们的篮球梦,雷华杰决定在山口中学组建一支女子篮球队,自己担任指导,这一指导就是整整9年。

山口女篮是一支乡镇学校队伍,由于青田县是著名的侨乡,因此队中有三分之二的队员都是父母长年旅居国外的留守

儿童。除了上课学习外,篮球就成为她们最亲近的朋友,尽管学校条件有限,只有两片室外篮球场,没有室内篮球馆,也缺乏训练器械,但姑娘们能吃苦、肯努力。“我们基本上没有周末和节假日。”雷华杰告诉记者,周一到周五,每天下午放学以后练两个小时,周末上午、下午各练3个小时。到了节假日和寒暑假,每天都是6个小时左右训练。不过,在青田县少体校校长朱振华和体育局领导、教育局领导的支持下,大家训练条件有了改善:“有了营养餐补给,到了比赛季也会发队服,学校的露天球场也加了一个大棚,这样晴天雨天都不怕。”

15岁的陈乐乐是山口镇中学女篮队的队长。从四年级就开始学习篮球的她,在一次次训练、比赛中成长,并有了对未来的职业规划。在雷华杰眼中,不仅是她,队中包括李思琪在内的几位球员在省运会赛场的表现,都得到了浙江女篮教练何苹的认可和称赞。

打篮球不仅仅带给孩子们健康的身体,也让她们有更好的机会走出大山读书。“我们这里毕业的孩子一般都能上那些有篮球特招的一些学校。”雷华杰骄傲地告诉记者,老队员中有的在山西师范大学读书、有的在浙江师范大学,以后还可以当体育老师或是教练。“有些队员暑假就会回来,帮忙一起来带学妹训练,也算提早适应工作吧。”

前国手加盟 湖州吴兴排球训练开营

本报讯 为备战2022年市中小學生排球比賽,增強青少年體質,提高運動技術水平,8月8日,湖州市吳興區排球隊人才選拔訓練營在毗山中學開營。

訓練營是吳興區全民健身專項行動之一,既是对全區優秀運動員的集訓,也是為了組建區排球隊進行的一次較為科學、精準的選拔。將對運動員們從發、墊、扣、拦、傳五大排球基本技術入手,加以體能、身體基礎素質以及協調性等多元化訓練,充分挖掘潛能,調動運動員積極性。

值得一提的是,本次訓練營專門邀請湖州籍前國家女排隊員、世界冠軍楊舟為青少年進行指導。

今年6月底,吳興區首次舉辦中小學生排球比賽,吸引了24所中小學報名、約240名學生參賽,項目發展前景廣闊。通過集中訓練營的模式可以更有效地帶動各個學校相互比拼,運動員互相促進,补短板、促發展,為促進排球項目長遠健康發展建立了良好開端。

下一步,吳興區文廣旅體局將持續強化與教育部門聯動,充分發揮專業人才優勢,加快排球運動發展駛入“快車道”,全力提升排球項目整體水平,深入挖掘與培養優秀后备人才,更好地發揮競技體育榜樣力量,推動競技體育成果全民共享。

(通訊員 趙東振)



8月7日—8月9日,2022年宁波市镇海区少年儿童篮球赛在吾悦广场圆满落下帷幕,比赛吸引了镇海区17支代表队80余名运动员参加。“比赛氛围十分激烈!这个暑假,每天我都会和同学一起在家附近打篮球,充实我的暑期生活。”来自鯤池小学新二年级的学生黄脩然兴奋地说。 通讯员 朱 恒

暑期,相约去运动!

日前,杭州市拱墅区祥符街道银树湾小区的孩子们近30人,相约汇聚在一起,开展“旭日晨曦、欢乐晨跑”活动。在家长、物业的协助支持下,晨跑队还邀请来著名运动员、首届杭马冠军郑加利作现场指导,讲解科学跑、健康跑的要领。

通讯员 闲庭客

