

回浦男篮:训练热辣,梦想滚烫

本报记者 孔乐佳 钟 樑

去年,回浦中学夺得中国高中篮球联赛全国总冠军,整个临海乃至全国都为这群篮球少年的励志故事沸腾。如今,“勇于追梦,百折不回”的回浦篮球精神已融入了临海这座小城的血脉之中,成为城市精神之一。

早上8点半的回浦中学,与静谧的校园小路形成鲜明对比的是篮球馆里的热火朝天。上午的训练课以一场分组对抗赛拉开帷幕,虽然只是训练,但每位球员都当作正赛全力以赴。在激烈的攻守争夺中,也有温暖的场景——当有人进攻时不慎倒地,防守球员立刻伸手将他扶起;一记完美的三分投篮引发此起彼伏的叫好声。

对抗赛一结束,教练就集结全体球员用战术板讲解、布置战术,这几秒也成了球员们宝贵的休息时间。“三十三秒,打三个来回,开始!”教练话音刚落,也意味

着休息结束,紧锣密鼓的技战术演练随即展开。这堂训练课的力度有多高,从他们湿透的衣襟和扶膝大口喘气的动作中就能得到答案。

结束上午3小时的训练后,下午还有力量训练等着他们。其实这并不是回浦男篮节后“第一训”,球队早在大年初六就恢复训练,经过几天的适应,队员们已经逐渐找回了训练状态。“这次训练以高一、高二的年轻队员为主,训练情况总体还不错,大家都比较认真。”孙庚教练评价道。而这高强度的训练也正是因为比赛任务迫在眉睫,据了解,2023-2024耐克中国高中篮球联赛东区赛将于3月初展开。

每年,回浦男篮都会注入“新鲜血液”,别看今年这支队伍都是年轻队员,“含金量”却挺高——队里有4位去年随队夺冠的球员,以及6位从回浦实验中学升入高中的冠军球

员。“他们去年也拿到了中国初中篮球联赛全国总冠军,目前跟队一起训练,相信对他们和队伍都会帮助。”孙庚说。

在年轻队员中也有很多“老回浦人”,担任后卫位置的童旌洋就是其一。今年高二的他,已与回浦篮球相伴五年了,从回浦实验中学到回浦中学,童旌洋一直在为学校篮球队效力。热爱篮球的他,就连放假期间的娱乐活动都是约朋友打球。

去年,童旌洋随队夺得了全国“篮校杯”篮球比赛和全国体育传统学校篮球联赛双冠,但未能参加中国高中篮球联赛全国总决赛成了他最大的遗憾。“当时看到他们夺冠很激动!也幻想过自己站上那个最高领奖台。”兴奋之余,他也为学校感到自豪,“挺骄傲的,能成为这个大家庭的一员,这张‘篮球金名片’也让全国都认识了回浦。”

谈起新年愿望,童旌洋没有犹豫:“去年跟着球队拿了两个冠军,现在只差耐高全国总冠军没有拿过。我才高二,肯定还是冲着冠军去的,尽自己所能,为球队作出贡献。”

回浦篮球馆的上空悬挂着多代回浦篮球人的荣誉。这次,记者见到了几面崭新的旗帜——中国高中篮球联赛全国总冠军、全国“篮校杯”篮球比赛冠军、全国体育传统学校篮球联赛冠军……每一面都飘扬着回浦篮球去年的辉煌战绩。馆内“小篮球大梦想”“百折不回”等标语,也与球场上健步如飞的少年们相映成趣。

新一年,接过前辈的“接力棒”,他们踏上追梦路。目前,他们已前往河南参加热身赛。今年,回浦男篮将以卫冕冠军的姿态,昂首挺胸迎接重重考验,小城少年们能否再次书写传奇,令人充满期待。



弈趣

2月23日上午,2024年瑞安贺新春·庆元宵少儿围棋比赛举行。据了解,此次比赛共9个组别,308名少儿棋手参加角逐。现场,小棋手们镇定沉稳,端坐在棋盘两边,专心致志投入比赛,上演了一场场精彩激烈的“黑白”较量。

通讯员 叶舒琳

扎实集训,嘉兴市少体校小小学子蓄力前行

近日,嘉兴市少体校的小运动们集结一堂,紧锣密鼓地进行今年的首次集训。此次集训的主要目标是夯实基础训练,为日后专项技能训练的开展做好充足准备,全力备战第十八届省运会。

场馆内,蹦床弹网的回弹声此起彼伏,小运动们“凌空飞起”、实力不俗。今年10岁的曹光锐春节休息了没几天就归队训练,“网上”“单跳”、体能等一项也不懈怠,小小年纪的他已是去年省蹦床技巧冠军赛男子丙组个人冠军了。

和曹光锐一起训练的还有20多位小运动员,他们大多在5-10岁左右,每天有一半的时间都在训练,其中也涌现了许多优秀苗子。嘉兴市少体校蹦床教练陈李宁说:“蹦床项目比较讨小孩子喜欢,他们也愿意每天都过来进行训练。这些年,我们每年都有1-2名运动员被浙江省蹦床队选拔上去,目前省队中有至少10名嘉兴籍运动员。”

一旁的体操场馆,也是一片热闹的景象。和蹦床队独立训练不同,体操队的小朋友学动作都需要教练“一对一”带教,虽然年纪都很小,但韧性十足,每天脚踏实地地练习基本功,直到掌握技巧。嘉兴市少体校体操教练丁欢说:“集训任务还是比较重的,拿体操项目来说,每一个成套动作都由十几个步骤组成,内容比较多,且孩子年纪比较小,所有的动作都要教练手把手保护出来。”

目前嘉兴市少体校开展了羽毛球、田径、摔跤、柔道、皮划艇等多个项目,积极为上级队培养和输送后备人才做好准备。

(通讯员 朱晓妍)

释放多巴胺,东阳李宅小学快乐运动迎开学

“寒假我每天都和爸爸晨跑,这次肯定可以名列前茅!”2月25日一早,东阳市城东街道李宅小学操场上热火朝天、热闹非凡,该校通过开展“趣享运动,乐迎开学”的活动,让“快乐运动的多巴胺”开启新学期新征程。

据了解,该校此次趣味运动活动由体育教师根据学生学段特点设置的,一二年级是“运送羽毛球接力”,三四年级是“背对背夹球”,五六年级为“羽毛球拍赶足球”,让学生们以趣味活动的形式爱上球类运动。

“小心、小心,脚步快,手要稳一点!”一二年级的“小萌豆”沉浸在运送羽毛球的快乐中。每班分成两组站在场地的两端,一人手持羽毛球拍托住羽毛球并向前进,中途万一掉落,就迅速捡起,继续运

送,往返接力。“别看他们年纪小,都很有集体荣誉感。”体育教师陈波静赞叹道。

三四年级的“背对背夹球”也是充满了乐趣。比赛中,之间各班的学生两两一组,背靠背夹着篮球往前走。他们时而稳步前进,时而稍稍调整一番,时而默契地健步如飞……这种背靠背却心连心的运动,让学生们在运动中增强了合作配合的意识。五六年级的学生手持羽毛球拍赶着足球前进,在快中求准。

据悉,寒假里,该校体育组根据学生学段特点,布置了个性化体育锻炼作业,让孩子在假期里也能多多“动起来”。“小操场,大课堂”,为深入贯彻落实“双减”,该校持续推动学生积极参与体育锻炼,全面提升学生体质健康水平。

(通讯员 赵书婷)



短讯

@嘉兴

本报讯 近日,嘉兴经开区组织开展了篮球冬令营培训活动,本次参训的学生年龄主要集中在2009-2014年段出生,这也是经开区青少年篮球人才储备最重要的年龄段,教练团也将根据大家的表现和状态,挑选组建参加嘉兴市锦标赛和省篮球赛的优秀苗子。

(通讯员 褚于雯)

@金华

本报讯 近日,首届2024年“中国体育彩票·金婺迎春杯”全国青少年校园足球邀请赛在金华市体育中心及金华市李渔小学火热开赛,共有27支代表队780余名选手参赛。

(通讯员 张哲)