

这群女篮小将平均身高只有1.7米 6年拿下22个冠军,她们凭的是啥?

本报记者 孔乐佳 杜欣羽

这几年,在浙江省中学生篮球联赛、中国初(高)中篮球联赛等赛场上,出现了许多令人眼前一亮的球队,男篮有回浦、海亮等传统强队,女篮也“杀”出一匹年轻“黑马”——杭州第十四中学附属学校女篮。

年仅6岁的球队 从“三无”打出22冠

在杭州十四中附校篮球馆的壁上悬挂着一排锦旗,从市区冠军到省冠军、全国季军……自2018年建队以来,队伍在6年间已斩获各项冠军22个。

女篮主教练洪敏回忆,队伍建立初期是无专门教练、无固定球员、无专业场地的“三无”篮球队,一切从零开始。洪敏广觅良才,组建起一支本土球员为主的球队,通过比赛证明实力,得到许多家长的认可。担任领队的校党总支书记吴金鹤也说:“新建的学校,体育资源相对缺乏,我们希望

能把篮球队先做起来,当时的小目标是杭州著名、省内知名,现在已经超额完成。”

2023年,队伍蝉联中国初中篮球联赛浙江赛区冠军,首夺省中学生篮球联赛冠军;同年12月,勇夺全国中学生篮球锦标赛季军,创造浙江初中女篮最好成绩。

今年3月,她们夺得省第十七届中学生篮球联赛总决赛冠军;上周末,又成功卫冕中国初中篮球联赛浙江赛区冠军。连续两年获得省赛“双冠王”,杭十四附女篮无疑是现在浙江初中女篮的“扛把子”。

平均身高1.7米 全凭拼劲和团队精神

其实,这支冠军球队平均身高只有1.7米,最高的球员不到1.8米,个子最小甚至不到1.6米。这样的身高在篮球场上比较“吃亏”,也意味着姑娘们需要付出更多努力。据了解,在不耽误学习的情况下,球队每天下午4点到6点半准时训练,周末、寒暑假也会安排集训。

队长池素素今年初三,也是球队的主心骨,是洪敏在温州市小学篮球联赛中发现的一匹“千里马”。初一至今,她随队多次蝉联区、市、省级比赛冠军,5个省冠军她都参与其中。与篮球相伴的日子里,累并幸福着,“喜欢”二字便是坚持的理由。而篮球回馈给她的除了冠军,还有一群志同道合的朋友。“球场上的友谊是相互鼓励、团结一心,那是在篮球场外无法体会的。”她还有着更大目标,希望像偶像詹姆斯一样

成为“球场上的灵魂”。

同样从温州到杭州追梦的还有蔡诺言,司职后卫,2010年出生的她身高不足1.6米,却被队友唤作“板王”。蔡诺言上了球场像个“小巨人”,频频抢篮板球,无论是拼抢还是防守总是队里最积极的一个。

队伍最大特点就是“小快灵”和拼劲,把每场训练当作比赛来打,丝毫不敢松懈。“由于队员们的身高和身体素质在同等球队中不占优势,只有靠更积极地训练,提高投篮命中率,把每一个技术环节练到最好。”洪敏说,“我们始终追求的篮球理念是用团队带动个人,这就是球队的‘制胜法宝’。”

目前,杭十四附女篮正在学校进行赛后恢复训练。5月底她们将参加中国初中篮球联赛(东区赛),争取全国总决赛的“入场券”。

体教社“椒”相辉映 打造“三赢”校园体育

本报记者 谢嘉伟 钟 樑

轻快的篮球上下弹跳,少年的欢笑不绝于耳。连日来,在台州市椒江区的学院路小学和葭沚小学的球场上,各位“小球星”齐聚,开启了2024春季校园篮球联赛。

运球、过人、投篮……场上比拼的小球员们技术动作有板有眼,十分专业。这得益于近年来当地体育部门联合这几所小学以及社会培训机构,对于“体教社”模式的积极探索。

台州“体教融合”工作起步较早。发展至今,各县(区、市)充分利用自身优势,呈现出百家争鸣的态势。而在此基础上,社会力量广泛且深度参与,让“体教融合”更多元也更精彩。“通过与社会专业培训机构的紧密合作,实现学校师资力量的补强。”椒江区葭沚小学副校长钟攀介绍,每天都会有至少7名专业篮球教练按课表到学校义务教授篮球课。而师资力量的补足让全校60%以上的学生每周都会接受至少两次专业培训。经过将近两年半的探索与建设,目前篮球已成为葭沚小学的特色项目,获奖无数。“通过社会机构介入‘打基石’,学校参与‘精加工’,使校园篮球的氛围更加浓厚。”钟攀说。

学院路小学体育组组长沈挺认为,通过构建“体教社”三者融合的模式,对于篮球项目的普及以及

训练质量的提高都产生了很大影响。“我校篮球项目开展较早,每年都会进行技巧赛和对抗赛,且根据年龄段不同,各有特点。”沈挺表示,在社会机构进入校园后,学生的训练更加成体系,校园篮球水平实现稳步提升。

据了解,负责这两所学校小篮球训练的社会机构是在台州市小有名气的洗骏体育,目前在椒江区已经对接了7所小学以及4所幼儿园的篮球训练课程。洗骏体育负责人吴接徕表示:“体教社”融合的模式也对机构的自身品牌营造起到很大帮助,“葭沚小学篮球队近年来在省市两级比赛中取得良好成绩,也打响了我们的口碑,促成了共赢的良好局面。”

“我们提供资源,学校提供平台,社会机构提供服务。”台州市椒江区文广旅体局党组成员王玉龙表示,目前体教融合模式已经在椒江区所有九年制义务教育学校铺开,在此基础上,目前已有10所学校实现了社会力量参与,所涉项目既有田径、足球、篮球等传统大项,也有空手道、击剑、射箭等小众项目。“通过这样的模式,能够让本地体育事业得到良好发展,学校得到优秀的教学力量,社会机构也为自身的招生培训带来更多资源,形成一种三赢的良好局面。”

翻滚吧,活力少年! 衢州一小学课间操玩出新花样

通讯员 闵 静 本报记者 陈素琴

4月17日,随着大课间的音乐声,衢州市新华小学的操场秒变大型体操运动场。操场上,学生们每3—4人一组,手拉手在垫子上完成前滚翻后,边跑边变换队形。大家一鼓作气助跑、踏跳、双手撑箱,完成向前滚翻后稳稳落地……

看似游戏般的场景,蕴藏着体育组教师们积极推动体操回归校园的巧思。因为操场面积有限,学校给每个班级划出一块纵向活动区域,并设计了U字形动线。体育教研组组长杨文燕介绍,主要是垫上、杠上、箱上的项目设置变化,在学练赛评一体化的实践中创设了技术+体能模式。同时根据学生能力的不同,项目内容难度设计有进阶,从单

个技能向综合能力素质的转变。

除大课间锻炼外,学校结合区阳光体育班级创建开展“一月一赛”的体育专项活动。接下去学校准备进行体操单项比赛,下个学期也将尝试以体操项目为主的全员运动会。

在校长方伟强看来,让校园体操全面回归,基于规则之上,学校有更科学周密的安全防护与应对部署。在新华小学,教师“人人都是体育工作者”,能给予学生适切的体育指导与安全照护。学生间强调小组合作,在运动中加强彼此间的防护与保护。方伟强表示,通过加强动作和技巧的练习,可以规避因动作不规范带来的运动风险,还能培养学生的避险能力。



春日定向
亲子共享

4月16日,“亲子跃动 乐享桃源”宁波奉化区萧王庙街道中心幼儿园“第三届童梦桃源乐悠悠节”开启,活动旨在通过体验户外定向活动,激发选手对运动、踏春的向往,并培养亲子间合作、信任的美好情感。

通讯员 周 力 林晶怡