

技巧王胡多灵:蜕变之路不靠技巧

本报记者 杜欣羽



人物名片

胡多灵,2005年3月16出生于宁波宁海,中国女子篮球运动员,司职后卫,效力于浙江稠州银行女篮。

2022年,入选三人篮球U21国家队集训名单、入围中国女篮U18亚青赛12人名单;

2023年,入选中国队U19女篮世界杯大名单;

2024年,入选2023-2024赛季WCBA全明星赛南区星锐队;

2024年,三人篮球U23世界杯女子组,随队友孙凤艺、张建萍和王馨雨击败德国队拿到季军。

胡多灵

“

前不久,2024-2025赛季WCBA全明星周末在杭州落下帷幕,浙江女篮队员胡多灵在技巧挑战赛中一路过关斩将,收获冠军。作为新人小将加冕“技巧王”,胡多灵的蜕变之路却没有“技巧”。

”

天赋决定起点,努力决定终点

聊起自己的首个“技巧王”头衔,胡多灵说教练和队友的鼓励给了自己很大的帮助——浙江女篮主教练顾佳晴在此次全明星赛中担任南区星锐队主教练,队友孙凤艺在去年的技巧挑战赛也有精彩表现。“他们(教练和队友)看出了我的紧张,让我调整好心态,放开手脚,自信大胆一些。”胡多灵说,“能拿到这样的好成绩,其实我预想过,但又不想多想,因为对手都很厉害。”

出生于2005年的胡多灵来自宁波宁海,从小活泼好动的她早就开始了篮球生涯。“其实一开始我对篮球并不太了解,就想尝试看看,爸妈那时候也总是担心练体育会不会太辛苦,但我还是一根筋地坚持下来了。”2015年10月,胡多灵被宁海桥头胡中心小学输送到宁波体育运动学校篮球队后,得到系统训练,篮球技术迅速提升,并代表宁波队获省运会女篮乙组冠军。

2016年9月,不到一年时间,胡多灵就被浙江省队相

中,从宁波来到杭州,接受更高水平的训练。汇集各地区精英运动员的省队,有天赋的不在少数。“发现自己和周围人的差距,基本功也不扎实,会被教练拉到边上去加练。”省队的篮球馆按照队伍分为三片场地,胡多灵回忆,当时一起训练的时候特别能受到触动:“隔壁的加油呐喊声对我来讲可以说是一种激励,希望早日能向一队的姐姐们靠近。”

如何在日复一日的训练中找到努力的目标尤为重要。“小时候看到球馆里男篮球员在练习扣篮,当时天真的我以为任何人只要不懈努力都可以扣篮,”胡多灵感叹,“长大后发现根本不是这么回事,人的天赋决定了起点,终点还是靠努力,要在不同人身上找找动力,这样才更有方向。”

随着时间的推移,胡多灵逐渐崭露头角,在全国性赛事中,屡次登上领奖台,更是多次入选女篮“国字号”队伍。回忆



起2022年身披国家队战袍参加U18亚青赛获得亚军经历,胡多灵激动又忐忑,“一开始不知道自己能不能胜任,但是大家都鼓励我放平心态,按照平时训练的东西,慢慢来。”2023年,胡多灵跟随U19国家女队参加了U19女篮世界杯,同年正式进入浙江女篮一队,也迎来了生涯首个WCBA赛季。

“知足时最富有,珍惜时最幸福”

浙江女篮除外援外,所有球员都是浙江队青训出品,这样的建队模式也造就了她们主打的“团队

篮球”。“我们是一个很包容很有爱的团队。”谈及队伍的特点,胡多灵深有体会,“小队员有时在场上犯一些错误,大队员会先鼓励你,然后很细心地告诉你该怎么做,包括教练组也会尽可能给机会,让我们得到更多锻炼。”作为队里年纪最小的球员,胡多灵在2023-2024自己的“新秀赛季”就得到14场首发机会。

2024-2025赛季,联赛赛制改变,21支参赛俱乐部被分为A、B两组,并且有了更多外援加入,因此强强对话场次增多,年轻球员上场时间也被压缩,胡多灵有7场进入首发,其中还包括季后赛中决定晋级的关键战。浙江女篮主教练顾佳晴表示:“从长远意义来看,我们其实一直有在培养胡多灵能往一号位发展,希望将来她在队伍中能达到现在王佳琦带来的效果。”

“小快灵”的特点让胡多灵在三人篮球的赛场上也能如鱼得水。去年4月,她和队友孙凤艺一同入选中国三人篮球U23国家女队,开启“南征北战”。在蒙古国首都乌兰巴托举办的2024年国际篮联三人篮球U23世界杯中,她们助力球队获得季军,创造了在U23世界杯赛

场的队史最佳战绩。“三人篮球节奏相对更快,体能要求也更高,球场上没有太多思考时间,需要立马作出判断。”对于胡多灵来说,三人篮球和五人篮球间的转换,也是她需要面对的课题。据悉,全运会三人篮球女子组资格赛将在四月中旬打响,浙江女篮在联赛结束后将全力备战全运会,胡多灵深知自己要尽全力为球队作贡献,“是压力,也是动力,希望能和队里的姐姐们将配合打到极致,努力发挥到最好。”

虽然今年只有20岁,但是胡多灵有属于自己的“人生哲学”。她和记者分享了自己的座右铭——“知足的时候最富有,珍惜的时候最幸福。”胡多灵对这句话解读是:“我一直是从零开始的状态,不断学习经验,珍惜每一个当下。每一场球、每一堂训练课对我来说都是非常珍贵。”

运动员的生活是繁忙的,需要反复奔波主客场,在比赛训练之余,胡多灵的爱好是骑车和爬山,“特别是爬山,我们平时在义乌去过几次东白山,虽然过程很累,但是从山脚一步步到半山腰,再到山顶,会有一种特别的成就感。”

