# 浙BA场外上演另类功夫

篮球场上，不仅有汗水与对抗，更有传统技艺的跨界回响。近日，浙BA赛场迎来了一波“跨界风”：中国杂技金菊奖班底携力作空降中场，用向上的力量为球员打气；健身气功八段锦走进湖州队训练场，以刚柔并济助球员恢复身心。传统体育文化与群众赛事相遇，不仅丰富了赛事的文化内涵，更让浙BA的舞台变得刚柔并济、精彩纷呈。

## 金菊奖班底“跃”进中场

本报记者 高玲玲



11月2日晚，浙BA省级争霸赛小组赛第九轮在杭州拱墅运河体育公园体育馆开打。中场时段，杭州杂技总团携《耀出东方·集体力量》登台，12位演员以刚劲饱满的肢体语言，在篮球场上完成了一次杂技与体育的对话。

《耀出东方·集体力量》以力量的稳、准、力、美为核心，托举沉稳、造型齐整，与篮球赛场强调的协作共进、聚力攻坚形成呼应。登台演员中，周泽波、时义玲、刘华水三人来自刚斩获中国杂技金菊奖的原创节目《咏兰》团队。今年9月，这部由杭州杂技总团与浙江曲艺杂技总团联合创排的作品问鼎第十二届中国杂技金菊奖杂技节目奖，实现了杭州在该奖项上“零”的突破。

到浙BA赛场演出，对杂技演员来说是一次特别的经历。时义玲说，平时在剧场里，灯光是暗的、观众是静的，演员凭的是节奏和气息；而篮球馆里灯火通明，看台上人声鼎沸，完全是一套陌生的“声场模式”。“起初还担心这么大的场地会不会‘压不住’，可一上台，观众的欢呼和掌声涌过来，反倒让演员们越演越有劲，那种被热情托着的感觉，跟剧场里不一样。”周泽波则觉得，杂技的托举是往上走的，篮球的攻势也是往上走的。“用杂技向上的力量给球员打气，正合适。”他还提到，篮球赛场的节奏感对演员来说也是一种调动。

看台上的反应印证了这番话。带着孩子来看球的市民陈先生在中场表演结束后仍意犹未尽：“本来是带孩子看篮球的，没想到杂技也这么过瘾。那个托举动作起来的时候，全场都在喊。”球迷李女士则对杂技与球赛的“混搭”印象深刻：“篮球看的是对抗和速度，杂技看的是控制与默契，放在一起居然不违和，反而觉得中场休息时间太短了。”

据杭州杂技总团副总经理陶振炎介绍，团队10月上旬接到浙BA中场演出任务后，并没有直接把剧场里的现成节目搬过来，而是针对赛场氛围对力量类节目进行了重新编排。“篮球馆场地大、观众离得远，看台上的注意力又刚被激烈对抗调动起来，节目节奏、动作幅度、队形调度都得重新设计，既要接得住赛场的‘热乎劲儿’，又要在几分钟内立得住。”为此，演员们每天训练约8小时，反复打磨托举的稳定性与造型的整齐度，力求以杂技语汇传递体育精神。

陶振炎说，借助浙BA的平台，更多观众得以接触现代杂技的多元形态，而非停留在“杂技就是翻跟头、顶碗”的传统印象之中。事实上，这已不是杭州杂技总团第一次亮相浙BA中场。此前《头顶圆圈·圆梦飞翔》在中秋当晚登场，《雅趣·空竹》将南宋市井雅趣带进篮球馆。“接下来，杭州杂技总团还将继续参加浙BA中场秀，解锁更多精彩杂技节目，持续助力文体融合。”陶振炎说。



## 八段锦绝技“融”入训练

通讯员 张 欣 本报记者 郭乐天

近日，浙BA湖州队主场场馆迎来一堂特别的训练课——湖州市健身气功协会把八段锦带到了球员们面前。

在现场，国家级社会体育指导员朱兆绫对八段锦的一招一式细致讲解，从“两手托天理三焦”到“左右开弓似射雕”，再到“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”，把前四式的要领、呼吸与发力逻辑拆开教给球员们。

浙BA的赛场上拼的是爆发、变向和对抗，八段锦练的是松静、控制与恢复。看似一刚一柔、毫不相干，实则在做同一件事——让身体更听话。运动员有着敏锐的身体感知力，别人还在找“手抬多高”，湖州队的小伙子们已经感觉到“气沉丹田”的劲儿：身形有模有样，呼吸也慢慢跟上了节奏。

场边还是那群在球场上横冲直撞的小伙子，站定起势后却格外沉得住气。“托天、开弓、单举、后瞧”——动作看着舒缓，一套练下来，竟微微冒了汗。有球员笑着说：“这八段锦，可带劲了！”

“我们协会之前就组织过进社区之类的活动，这次也是借着浙BA比赛的契机，给球员们传授一下。”朱兆绫告诉记者，这次授课虽然只有45分钟，但球员们很快就掌握了相关的动作要领。“球员们学得很快，做出来的效果也和平时不太运动的人完全不一样，他们的普遍反馈都不错。这次上课只教了八段锦的前四式，后续我们也会将后四招教给他们。”



在朱兆绫看来，八段锦如今受到越来越多年轻人的青睐，早已不只是老年人的“专利”。不过有些人是在网上通过视频学习，难免会有不规范的地方。因此，对于球员们而言，能有这样一次面对面习练八段锦的机会十分难得。“练八段锦可以帮助调节心率、呼吸和体态，但最重要的是动作一定要做到位，并且要坚持下去，否则就会影响效果。”朱兆绫还送上温馨提示：千万不要因为锻炼一时没有成效而有心理负担，保持良好的心态，锻炼才能起到强身健体的效果。

这已不是朱兆绫第一次接触浙BA。“从去年浙BA开始，协会就经常组织我们去现场为湖州队加油助威。希望湖州队接下来继续加油，比赛能越打越好。”

目前，湖州队战绩为3胜4负位居D组第五，仍然保留出线希望。11月5日，湖州队将在客场对阵云和队。

