项振涛：从田径跨界到篮球磨炼自我

本报记者 张 莺

11月14日，浙BA省级争霸赛宁海队主场迎战海宁队，最终宁海队以86比71获胜，小组赛双杀海宁队，取得五连胜。

在比赛第二节中，王泽耀和项振涛在内线有精彩发挥，将两队分差逐渐拉开。事实上，在两队初次相遇时，双方曾战至加时，就是项振涛在最后3秒送出关键盖帽，直接扼杀了对手最后的希望，帮助宁海队以81比79险胜。

“我的优势就是防守区域大、判断准。”身高2米01的项振涛是宁海队内线可靠的防线。和很多从小接触篮球的球员不同，项振涛起初是个田径运动员。“小学时我曾接触过篮球，但到大学时才正式进入校队。”项振涛说，自己系统接触篮球并不算早。高三那年暑假，他跟着一起打球的哥哥们接触了正规的篮球训练和俱乐部比赛。进入丽水学院后，项振涛顺利入选校篮球队，并在ZUBA的赛场上开始书写自己的篮球故事。“没有浙BA的时候，我跟着俱乐部一周也会打一到两次比赛，宁海的篮球氛围还是挺浓厚的。”

然而，项振涛的篮球之路并非一帆风顺。大三那年他遭受了严重伤病，一年多漫长的康复期让他的体能受到了影响。在今年浙BA宁波市预选赛期间，他的场上表现也并不理想，正负值几乎每场都是负数。但在项振涛心里，始终有股不放弃、不惧怕的信念，在他看来“就是干”。同时，家人、朋友的支持也给了他很大的动力。“他们从去年开始就一直陪伴督促我，基本上每一场都在现场，在我低谷或者表现不好时都一直给我鼓励，支持我。”

进入省级争霸赛后，项振涛的进步幅度超出了很多人的预期，篮板卡位不再轻易失位，协防的时机恰到好处，无论是篮下的防守、补防，还是一对一的单打，项振涛总能及时出现在每一个需要他的位置。同时，在进攻端，他多次扮演打破球队“得分荒”的角色，对阵金华队时，面对对手开局8比0的攻势，他通过篮下造犯规罚球为球队打开局面；对阵玉环队大比分落后时，也是他在第三节跳投命中，为球队率先得分，随后又连续冲击篮下得手，吹响了单节34比14大逆转的号角。

说起自己另一大专项田径项目，项振涛满是自豪：“我主攻铅球和铁饼，可以说各年龄段的县纪录都被我破过。”项振涛直言，田径训练对他如今在篮球场上的对抗和力量运用“打好了基础”。多年田径专项训练锻炼了项振涛的速度、耐力、爆发力。“田径训练打下的基础提升了身体协调性和敏捷性，让我在球场上做出瞬间判断时，身体的协调度能跟得上。”

提及浙BA赛场上最难忘的一场比赛，和大多数人会选择大胜不同，项振涛选择了一场失败的较量。“和温州队的比赛，全队没有一个人放弃，拼到了最后一刻。”这场比赛，宁海队从落后20多分一度追到落后9分，虽然最后没有取胜，但队员们坚定了可以跟强队“掰手腕”的信心。“比赛虽然输了，但我们的士气没有输，团队配合更进了一步，才能接连战胜强队诸暨队、金华队。”项振涛表示，下一个目标，期待和温州队的再次交手能有所进步。

从大学院队起步，到在浙BA的舞台上完成内线的快速成长，项振涛用实际行动展示出一个球员如何在正确的体系和足够多的比赛里，把自己一点点磨出来的过程。



项振涛（左二）

陈俊杭：舞台越大，越要敢闯

本报记者 潘笑坤

在日前进行的2026浙BA省级争霸赛A组对决中，台州队主场大胜余姚队。“本赛季首回合交锋，我们以三分之差输掉了比赛，那场失利也是队伍的首败。这次交战，全队都憋着一股劲，我发挥得也不错，帮助球队取得了胜利。”陈俊杭回忆这场比赛时，也肯定了自己的表现。

熟悉浙BA赛场的球迷，对陈俊杭并不陌生。陈俊杭在上一届浙BA为台州湾新区队效力，他出色的进攻属性给台州队留下了深刻印象。今年从昆明理工大学毕业后，陈俊杭入选台州队，角色也发生了变化：“在台州湾新区队时，我更多负责进攻；现在主攻防守和抢篮板。”虽然任务有变，但陈俊杭在新角色里越打越好，用他自己的话说，就是“练得多了，自然就好了”。

看似简单的话语背后，是日复一日的刻苦训练。“教练为我制定了专门的训练计划，还有体能师的帮助，让我的防守端有了很大进步，同时又没有削弱我的进攻优势。”陈俊杭表示。

球场上身形清瘦却蕴含着十足的力量，球风利落干脆，陈俊杭每一次突破都带着年轻人特有的锐气与果决。司职小前锋的他，凭借灵动的脚步与精准的投射，在攻防两端展现出极强的存在感。今年他刚大学毕业，22岁正是敢闯敢拼的时候，而浙BA的赛场，为他提供了一片广阔的舞台。

陈俊杭初中时接触篮球，就此种下热爱的种子。后来进入回浦中学，接受专业系统的篮球训练，打下扎实基本功。大学期间，他也是校队一员，在大学赛场持续沉淀。一路从校园到站上浙BA省级争霸赛的聚光灯下，每一步都走得稳稳当当。

“篮球爱好者基数庞大，我作为其中一员，能打进浙BA，这或许是我们草根球员能达到的极限舞台了。偌大的场馆，狂热的球迷，每一个站在赛场的球员都会感到兴奋和荣耀。”陈俊杭说。他在体能、身体素质等各方面都有了提升。“希望能打出好的表现，然后跟强队去学习。”陈俊杭认为舞台越大，越要勇敢去闯。

目前台州队出线形势逐渐明朗，淘汰赛面对其他组别的队伍时，他会和队友继续并肩战斗，争取走得更远。


陈俊杭（左一）



陈俊杭（左）