

陈允龙:保持平常心是关键

本报记者 马碧茹

9月13日晚,2026浙BA省级争霸赛D组焦点战在富阳体育中心篮球馆内落下帷幕。富阳队对阵苍南队,浙BA两大县队鏖战四节,最终苍南队85比79力克富阳队,客场“啃”下了硬骨头。全场观众的欢呼声里,本场MVP被苍南队22号陈允龙收入囊中。赛后接受采访时,陈允龙说,这不是他第一次拿MVP,但这一次,跟之前都不一样。

这场比赛从开场就带着火药味。富阳队先声夺人抢下主动,陈允龙随即命中得分还以颜色。第一攻,他就把球送进了篮筐。接下来的每一个回合里,他始终站在进攻输出的最前端,连续攻坚撕开防线,帮助球队一步步建立优势,最多时曾手握9分领先。

当富阳队依靠内线双塔不断冲击篮下,一分一分蚕食分差,甚至完成反超的关键时刻,苍南队最稳定的回应点始终是身披22号球衣的陈允龙。他用实际表现给出最直接的信号:你们追一分,我就能还一球。

赛后,被问到今年和去年参赛的变化时,陈允龙提到了两个词:默契和心态。“今年球队的默契更强,自己的自信心也更足了。”他表示,最不一样的是今年心态沉

下来了,上场之后他一直在反复提醒自己,要保持平常心。

但这份“平常心”,从来都不是轻易就能稳住的。第二节富阳队第一次将比分反超时,尤其是对手连续命中三记三分的那段时间,陈允龙的情绪也一度出现波动。好在苍南队凭借拿手的防守反击不断觅得得分机会,再次建立起领先优势。去年的陈允龙,可能会因为一次防守失误而陷入自责的漩涡。今年的他,站在场上快速调整呼吸,把注意力重新拉回到下一个回合的跑位和防守上,很快就在波动里重新找回了赛场节奏。

“这场胜利从来不是某一个人的功劳。”陈允龙在赛后表示,苍南队取胜依靠的是全队默契配合、攻防一体,每个人都在防守、篮板、传球上倾尽所有。所有人的付出凑到一起,才换来了这场客场的关键胜利。

陈允龙的进步,主教练吴振宇也看在眼里。“这个赛季陈允龙的身体比上个赛季更强壮,防守能力也上来了。”吴振宇说,“上个赛季在对抗方面有所欠缺,这赛季通过个人的努力,身体对抗硬度、移动速度都上来了。同时,三分球和半截篮的发挥也都更稳定了。”

这番评价,恰好印证了陈允龙在这场比赛中的表现。他不再只是一个靠手感吃饭的投手,而是成长为能在攻防两端都能给出回应的全能球员——对抗不吃亏的身板让他在篮下卡位毫不逊色,跟得上脚步的移动让他能在防守端牢牢盯住对手,愈

发稳定的中远投则让他在阵地战里拥有了更多终结选择。在浙BA这片属于草根球员的赛场上,他用硬核表现,把“平常心”三个字,变成了捧在手里实实在在的MVP荣誉。

饶子恒:闪光“小孩哥”有个职业梦

本报记者 郭乐天

9月15日晚,2026浙BA省级争霸赛A组展开一场精彩对决,坐镇主场的安吉队以85比81力克江山队,取得省级争霸赛首胜。此役,年仅18岁的安吉队小将饶子恒砍下9分13篮板3助攻,还在比赛中送出漂亮的双手暴扣,成为球队内线的一大支柱。其中,他的13个篮板属全场最高。

与队中不少年长的队友不同,饶子恒读初中时才开始系统地接触篮球运动。高中时,饶子恒来到了回浦中学,在高一和高二出场机会也不多,直到高三,他才迎来了自己的爆发期,跟随回浦中学男篮征战全国耐高联赛,并且一路杀进决赛获得亚军。

如今,饶子恒通过体育单招敲开了宁波大学的大门,还渴望着未来踏上职业赛场,这位篮球少年的梦想轨迹正一步一个脚印地向前延伸。

作为一位浙BA的新人,在征战湖州市预选赛时,饶子恒就让不少球迷牢牢地记住了他。8月6日,湖州市预选赛决赛进行到第三场,距离终场铃响只剩5.9秒,安吉队与长兴队打成68平。此时,安吉队发出边线球,队中核心刘卓持球杀入内线,正当长兴队队员们纷纷上前防守之际,刘卓眼疾手快将球传给身边的饶子恒,后者果断跃起抛投,球划出一道弧线,稳稳落入篮筐!比分最终定格为70比68,安吉队大比分3比0取胜,饶子恒凭借这记制胜进球,帮助安吉队成功坐上湖州市冠军宝座。

当回忆起那记绝杀时,饶子恒笑着说:“当时也顾不上太多,就是日常训练最基础的上篮动作,拿球放进去,肌肉记忆罢了。”

事实上,在湖州市预选赛期间,饶子恒曾因肋骨受伤一度缺阵了很久。养伤的日子里,饶子恒也时刻关注着球队的动向,他坦言,看着队友们在场上拼杀,自己内心不着急是假的:“肯定会焦虑,生怕到时候赶不上决赛。”

决赛首战,重回赛场的饶子恒状态并不好,他觉得自己的状态大概只恢复了七成。上场前,饶子恒会给自己做心理建设,但真正踏上球场时,想的是做好本职,冲抢篮板,帮

球队拿下更多的分数。“教练一直跟我们说,要抱着冲击对手的心态去打球,这让我们渐渐放下了包袱,就算落后也不会很紧张。”

比起耐高决赛客场作战,在家乡打球,让饶子恒感觉格外不一样。“看台上有我的初中同学,有亲戚和朋友,呐喊声都格外亲切。说实话,浙BA的比赛会让我更兴奋。”他表示,为家乡打球的归属感,是之前打高中联赛时比不了的。

对于接下来省级争霸赛的征程,饶子恒早就有了清晰的目标:“希望自己的持球单打能力能有显著提升,为球队作出更大贡献,也希望能够帮助球队赢得越来越多的比赛。”



饶子恒(右)



陈允龙(右一)