

冠军品质这样锻造

——石家庄二中男篮训练一日

□本报记者 常明

提起石家庄二中男篮,可谓赫赫有名,堪称全国高中男篮联赛的一支劲旅。辉煌成绩的背后,一定有着队员和教练日复一日艰辛的付出和汗水。他们平时的训练状况是怎样的?训练中隐藏着什么样的冠军品质?带着这些疑问,记者决定探访二中男篮一天的训练,从中一窥端倪。近日的一个早晨,5点55分许,石家庄第二中学的教学楼还在黑暗中沉睡,几个高大的身影接连走入校园,没错,他们都是二中男篮的队员。

出早操 坚持29年

记者是早上5点出门的。一路上冷风习习,路上只看到几辆疾驰而过的私家车,行人更是不多。而对于二中男篮来说,这只是每年三百多天训练中的普通一天。说到出早操,从1995年二中男篮主教练邢路国来二中执教至今,已经延续了29年。

训练馆旁的办公室里,邢教练正在为训练做着准备。他家住铜冶,每天早上五点起床,开车半小时到二中。

记者问:“每天起这么早,用不用定闹钟?”邢教练笑着说:“早形成生物钟了,到点就起了。”“出早操有两个目的,一是练习基本功,二是让队员们更有毅力。要让队员早到,教练要先做好,所以我每次出早操都是第一个来。”

邢教练走进球馆,队员们已经开始热身了,明亮的灯光下,皮球不断撞击地板的声音响彻球馆,此时窗外仍是一片漆黑。球馆墙上有一张巨幅照片,那是二中男篮的夺冠时刻,队员和教练激情欢庆夺得2021至2022年全国高中男篮联赛总冠军。而那个赛季,更让全国球迷记住的是,二中男篮用0.7秒的时间以93比92绝杀长沙明德中学队,晋级决赛。

练防守 要倒地抢球

这幅图的左侧,一条红色条幅上的标语格外醒目:“从悬崖边爬上来的时候想想是怎么一步步靠近悬崖的”,这是咋回事?

“那年夺冠之后,队员们‘飘’得厉害,去年的关键比赛,竟然不会打球了。所以,我们做了这个条幅,让大家居安思危!”

前不久,全国高中男篮联赛结束了河北赛区的争夺,二中男篮连续第21年夺冠。接下来,他们要备战今年3月的全国北区决赛。邢教练有些担心地说:“现在队员们从手机和电视上看到的,都是球星进攻有多漂亮,弄得大家的心思都在进攻上,而比赛要取胜,很大程度上是要靠防守的。所以,这一阵子,训练的主要内容就是防守。”

训练场上,邢教练首先让大



■二中男篮主教练邢路国在训练中。通讯员 王唯朗 摄

家做抢断扑球动作。开始有的队员动作没做到位,邢教练上来就是一顿吼:你这个动作,什么球也抢断不了!为了让队员们拼尽全力,邢教练要求大家必须身体倒地抢球。接下来,一个个高大球员扑倒在地,接着就是一个侧滚翻,身体撞击地板咚咚的声音,听起来让人心疼。

这一组练习后,邢教练再次将训练难度升级——教练随意抛球,让队员全力以赴去接。球被传得忽左忽右、忽前忽后,队员们紧咬牙关坚持着。记者问刚刚结束练习的一名队员累不累,他只顾着大口喘气,说不出一个字,只能点点头。

早操训练的最后一项是练哑铃。先是每人双手持一个哑铃,做左右划桨动作,内线大个球员用的是15公斤的哑铃,其他队员用的是12公斤的。哑铃练习的强度很大,大多队员不是咬紧牙关,而是嘶吼起来。最后一个环节,是抱着哑铃,一只脚做刺步的动作。平时持球做这个动作非常简单,但要双手抱着大哑铃做,难度陡升。不一会,球馆里再次响起队员嘶吼声。记者此时才明白,二中男篮队员比赛场上的动作为什么快得像小鹿一样。

7点20分,早操结束了,队员们略显疲惫地走出球馆。邢教练说,“早操训练量要控制,不然队员们上课会犯困!”

大约8个多小时后,队员们结束了一天的文化课学习,再次走进球馆。下午训练从16时到19时。

一股绳 相互无抱怨

下午训练内容是练战术,但还是侧重防守。记者看到,队员们的训练简直和实战比赛没有多少区别。激烈的身体对抗,疯狂的快速反击,进球后的击掌庆祝。其间,有队员跑位有问题或防守动作不对,总会激怒教练,从而让训练暂停。而接下来的环节,邢教练并没有直接点明问题所在,而是让队员聚在一起去思考、讨论,直到有队员指明问题的关键,才继续训练。这充分说明,队员是要带着头脑去打球的,要讲究灵活变通,而不是生搬硬套死板的战术。

值得一提的是,战术训练中,队员间总是相互鼓励,从不相互抱怨,这对于一支能打硬仗的团队来说,是非常可贵的品质。

今年17岁的赵志洋是全队的主力,身高1.98米,由于伤病,他训练的强度不大。他说:“早操的强度不小,但这些训练能保证我们在比赛最关键之时有更好的体能和力量去拼杀。”他看着墙上的夺冠图说:“当时我还小,夺冠没有我,不过我经常看夺冠的视频。我希望,二中夺总冠军在我们身上再上演一次。”

还有一位队员在当天的训练中扭伤了脚,他坐在场边接受采访时说:“教练要求特别严,不过他在训练场和平时生活中,完全是两个人。我是从外地转来的,练了半年多,在这里确实能很快提高水平。”

勤磨砺 二流变一流

铁打的营盘流水的兵,一批老队员上大学走了,一批小队员又接了上来。邢路国说,“虽然我们初中是全国招生,但来到这里的通常是二流水平的球员。因为好的球员要么在职业队,要么在一些名牌大学的附属学校中。”

尽管如此,经过教练的打磨,二中男篮这些“二流水平”的球员进步飞快,不久就如同群狼一般,不惧怕高中联赛的任何一支强队。他们中有不少队员,进入了一流水平的行列。这不,队员付靖博就入选了国青男篮,正身披国家队的战袍在集训。

下午3个小时的训练结束了,时间已是19时,窗外再次一片漆黑。一天的训练结束了,邢教练摸着黑来,又摸着黑离开了学校。他要回铜冶看望83岁住院的母亲,“老人是脑溢血,元旦那天住的院……平时是我姐照看老人比较多,我赶快回去替替她!”据了解,近三十年的执教,邢教练从没有因为家事耽搁过训练。

春节期间 为中国女篮加油

韩旭:期待奥运资格赛打个漂亮仗

□本报记者 常明

中国女篮巴黎奥运会资格赛今天在西安打响,石家庄姑娘韩旭期待中国女篮能打个漂亮仗,也希望自己能有更好的发挥。

“欢迎来到西安!预祝我旭拿下兔年最后一场和龙年前两场胜利!”中国女篮刚来到西安没多久,韩旭就收到了西安粉丝的信。韩旭开心地把这封信分享到了自己的微博上。

韩旭去年拿到五项大赛的冠军,她说:“这一年的赛事很密集,确实感到很疲惫。这一个个成绩不是终点,而是新的起点。我会再接再厉,力争在巴黎奥运会资格赛上创造更好成绩。”

巴黎奥运会女篮资格赛将于今日至11日举行,中国女篮在西安赛区将与新西兰队、法国队和波多黎各队进行单循环赛。巴黎奥运会东道主法国队之外的小组前两名将获得奥运参赛资格。

中国女篮此次继续沿用2022年女篮世界杯亚军班底,韩旭、李梦、王思雨、黄思静、杨力维等主力球员悉数在列。

中国女篮主帅郑薇说:“中国女篮最近这两年的表现趋势一直在上升,但有很多需要进步和提高的地方,我并不认为现在是最好的时候。参加资格赛的没有弱队,所以我们要尽快适应国际比赛的强度,无论在思想上还是身体上,一定要准备好。”

中国女篮首战将在今晚进行,对手是新西兰队,世界排名第23位;大年初一,对阵世界排名第七的法国队;大年初二,对阵世界排名第12位的波多黎各队。

韩旭的父亲、原河北男篮名将韩发顺称,原本全家想一起在西安过年,但想到老人还在石家庄,所以决定不去西安,就在家看直播了。等到大年初三韩旭结束了巴黎奥运会资格赛开始征战中国女篮联赛,再去成都看望女儿。

体育大拜年 健康迎新春

石家庄市全民健身大拜年展演精彩上演



■武术表演。本报记者 张海强 摄

本报讯(记者 常明)你扎着红头绳、拿着红扇子,我戴着红围巾,她身穿了一身红……6日下午在欢快喜庆的迎新春气氛中,三百多名演职人员在新华区水上公园北广场为广大市民上演了一场精彩的全民健身大拜年展演活动,围观人群掌声四起。

6日下午三点半,三百多名演职人员先拍了一张合影,紧接着就是每人手拿一副春联,向围观的群众拜年,赢得了阵阵掌声。首先上场的水上快乐舞模团队表演了整齐划一的健身步态《精忠报国》,她们都扎着红头绳,抖动的红扇子很有气势,台下观众掌声四起。接下来由槐北公园曳舞团队表演的劲舞很吸引眼球,很多人拿起了手机拍照录视频。

本次全民健身大拜年展演活动由石家庄市体育局和石家庄市体育总会主办,新华区文化广电体育和旅游局、石家庄市社会体育指导员协会、广场舞运动协会、武术协会、健身气功协会、街舞运动协会、跳绳运动协会、空竹协会、毽球协会、艺术体操协会、健美操协会联合承办,各单位组织选派了优秀健身表演团队,大家意气风发、精神抖擞,安全有序、气氛热烈,精湛的技艺为广大市民呈现了一场观赏性强、内容丰富的春节体育大联欢。本次活动为期三天。