

用篮球解锁周末激情

浔兴青训营秋季

周末班开营

本报讯 (记者 李诗怡) 随着新学期的到来,浔兴青训营周末班再度如约而至。上周六,2021福建SBS浔兴篮球秋季周末班在奥林春天SBS运动生活馆二楼拉开帷幕。在专业教练的带领下,学员们用篮球解锁周末激情,收获不一样的精彩。

浔兴青训营由福建浔兴SBS篮球俱乐部与晋江经济报社共同主办。本届秋季周末班下设少儿班、基础班、提高班、强化班,训练时间为2021年9月4日至期末考前一周的每周六、日,扣除节假日及学校补课,每周单节共计15节课,每周双节共计30节课。

4日下午4时,随着一声清脆的哨声,强化班的第一节训练课开始了。每节课的第一个环节,是必不可少的热身训练。学员们踏着整齐的步伐,绕着球场跑了一圈又一圈,没有一个人掉队。经过充分的热身训练,学员们终于拿到心心念念的篮球,他们的第一节课是胯下运球。这个动作,对于篮球初学者而言,可能存在一定难度,但对篮球水平最高的强化班学员来说,大家都完成得十分轻松。

小试牛刀后,学员们才迎来了真正的挑战——学习三威胁姿势。所谓三威胁动作,是指球员在接到球之后的瞬间所摆出的标准姿态,对防守队员有传球、投篮和运球突破三个威胁状态。一个看似简单的动作,要做得标准并不容易,且在实战中是非常有用的。

现场,教练先是为学员们示范了动作要领,随后让大家一起尝试做动作。面对学员动作不准确的情况,教练挑选了四位动作标准的学员上前展示,随后针对大家容易出现的问题,逐一讲解改正。“不要含胸驼背。”“双脚之间的距离大一点。”“注意球有没有遮挡住视线”……任何一个小小的细节,都逃不过教练的火眼金睛。

经过三位教练手把手细心指导,学员们逐渐掌握了三威胁动作的要领,做起来得心应手。在一次次尝试中,大家也切身体会到坚持的意义。在课程的后半段,教练将三威胁动作融入投篮训练中,加深大家对这一动作的理解和运用。

美好的时间总是过得飞快。下午6时,热火朝天的训练迎来了尾声。解散前,教练将学员们聚集在一起,为大家复盘本节课的训练重点。“回家后,脑子再过一遍今天的内容,有时间可以自己练一练,我们下周再见!”在教练的嘱托声中,开营第一课顺利结束。

暑假班新生续报周末班
郑炜佳:体能变好了!

本报记者 李诗怡

每到浔兴青训营开营当天,总能看到许多熟悉的面孔。继今年暑假班,15岁的学员郑炜佳续报了本届秋季周末班。他说,经过一个假期的训练,自己的体能得到了显著提升,这是他感到最开心的事情。

谈及学习篮球的初心,郑炜佳说,篮球是一项热血运动,总能激起他内心对胜利的渴望,是学习之余为数不多的一份消遣放松。遗憾的是,忙于学习的郑炜佳,平时缺少运动,导致体能不佳。众所周知,体能是各项运动的基础,篮球运动更是如此。为了增强体能,提升篮球水平,郑炜佳于今年暑假报名了浔兴青训营。

“在这里打球很舒服,室内篮球场环境好,教练教的东西容易掌握。”谈及参加暑假班的感受,郑炜佳不吝赞赏。他说,短短一个假期,切身感受到了浔兴青训营的专业性和权威性。最让郑炜佳感到开心的是,自己的体能有了明显

改善,“最开始训练时,课前跑圈总是气喘吁吁,要停下来好几次,体能真的很差。”

经过一个假期的系统练习,加上球场上激烈的实战对抗,郑炜佳明显感受到自己的变化,肌肉结实了,整个人也更有精气神了。“今天第一节课训练,跑圈很轻松地就完成了,后面正式训练也能够坚持下来。”郑炜佳语带兴奋地说道。

开营第一堂课的训练给郑炜佳留下了深刻印象,尤其是传球上篮这一项目,他有着不俗的表现。“篮球很考验团队配合和球员之间的默契,今天的传球上篮就是如此,在传球的时候就要做好接球的准备,注意力集中。”郑炜佳说。

本届秋季周末班已经扬帆起航。郑炜佳说,虽然初中课业繁忙,但他会坚持参加每个周末的训练课,为了篮球梦想不懈努力,希望能在不久后收获他渴望的胜利。

每周只休半天 周天加练投篮
福建浔兴篮球俱乐部备战新赛季

本报讯 (记者 林小杰) 距离

2021—2022赛季CBA开赛还有一个多月的时间,福建浔兴篮球俱乐部的队员们进入最后的备战冲刺阶段。昨日,本报记者来到俱乐部训练馆,队员们正在

进行投篮训练。记者了解到,夏训以来,这群年轻小伙子周末也在加练。

原来,这个赛季的夏训,福建浔兴篮球

俱乐部教练组专门针对球队进行了

训练内容的调整。在平时的训练中,加入了

更多关于身体训练的内容。比如,在

每周二训练结束后,都要增加7个专项

训练,通过高强度波比跳、举重、抛重球

等7项训练,加强球员腰腹核心力量和

基础的体能。

记者了解到,目前球队每周只有周天上午休息,其他时间都在训练。据俱乐部工作人员介绍,周三上午和周天下午进行投篮训练。投篮训练分为两批,

第一批为锋线球员,他们主要进行外线的投篮训练和内线的上篮训练。一般训

练一个小时后,换第二批球员训练。第

二批球员是后卫球员,他们主要是进行

三分的投射训练,每个人投中20个三分

球后换人继续,训练时间同样为一个时

“我们球队是青年军,整体年龄偏

小,所以他们在比赛经验上就稍显不

足。”昨日,福建浔兴篮球俱乐部董事长伍伯兰接受本报记者采访时说,为加强队员之间的磨合,以及球员的个人能力,这个夏季球队训练的强度有所加强。

“我每天都在看球队训练,有时候小

伙子们训练结束后,还会找教练探讨训

练中出现的一些问题,还有一些球员每

天坚持加练,希望提高技术。”看到这

支球队状态焕然一新,伍伯兰非常高兴。

她告诉记者,目前新赛季何时开赛还未

确定,但她看到了球员们对于新赛季的

态度,他们都想新赛季能在球队拥有一

席之地,所以才这么努力训练。

完美收官!
中国残奥代表团名列金牌榜、奖牌榜双第一

新华社东京9月5日电 (记者 赵建通 胡佳丽 董意行) 5日,东京残奥会迎来最后一个比赛日。中国运动员李朝燕斩获男子马拉松T46级冠军,程和芳、麦建朋/屈子墨在羽毛球赛场上各夺一金。至此,东京残奥会所有比赛结束,中国代表团以96金60银51铜、共207枚奖牌的成绩名列金牌榜、奖牌榜双第一。

在5日的马拉松项目上,李朝燕以2

小时25分50秒打破残奥会纪录的成绩夺得男子马拉松T46级冠军。在2016年里约残奥会上,他也是这一级别马拉松比赛的金牌得主。在男子马拉松T54级别的比赛中,中国轮椅竞速运动员章勇以1小时24分22秒夺得银牌,刷新个人最好成绩。

在女子坐式排球的比赛中,中国队以大比分1:3惜败于美国队,获得银牌。

在羽毛球女子单打SL4级决赛中,程

和芳2:1战胜印尼选手,获得金牌。男双WH级决赛中,麦建朋/屈子墨直落两局战胜韩国组合,拿下冠军的同时也将中国军团在本届残奥会上的金牌总数锁定在了96枚。

至此,东京残奥会所有比赛结束。

中国队最终以96金60银51铜、共207枚

奖牌的成绩名列金牌榜、奖牌榜双第一。

英国、美国代表团分别以41金38银44铜、

37金36银31铜位列金牌榜第二、三位。

国足领队:
失利后球员没有垂头丧气
希望得到鼓励和支持

新华社多哈9月4日电 (记者 肖世尧) 经过一天赛后恢复,中国男足4日在卡塔尔大学展开训练,备战世预赛12强赛第二轮对阵日本队的比赛。中国队领队张贺在采访中表示,首战不敌澳大利亚队后球员们没有垂头丧气,球队的各项总结和备战工作都在有序展开;大战在即,希望球队能得到鼓励和支持。

张贺表示,2日0:3完败于澳大利亚队之后,国足更衣室内很快就走出了失利的情绪。“我们部分球员参加了上届12强赛,有一些经验积累,上届12强赛我们同样经历过失利。我们的队员没有垂头丧气,他们之间还有一些关于技战术的交流。”

“在这一年多时间里,因为疫情,队伍没有踢过洲际性的热身赛,尤其没有机会跟亚洲范围内世界排名高于我们的对手交手。澳大利亚队是一支连续征战世界杯、亚洲排名前四的队伍。对于中国队来说,首场比赛的结果是值得我们深入去总结的。”张贺说,中国队在赛后第一时间进行了分析总结。

张贺介绍,中国队教练组在比赛结束当晚就从头到尾观看了与澳大利亚的比赛视频,并在第二天与该场比赛的部分首发球员进行了谈话,结合比赛视频与球员分析人员安排和技战术应用不合理的的地方。“一个是第六轮再遇到澳大利亚队,我们怎样去做出技战术和人员的调整。还有就是结合这场比赛面对亚洲高水平队伍(暴露出的)我们自身的问题,抓紧转变思想。”

备战9月7日与日本队的比赛是目前中国队的重中之重。“第一场比赛结束后我们在更衣室就告知队员,日本队在结束第一轮以后,已经启程前往多哈。3日早上,日本队已经抵达了多哈。把这个消息告知队员,目的就是比赛结束后,希望他们第一时间从失利中走出来,把所有的精力和目标转移到第二场比赛。”张贺说。

“备战日本队的工作,不是与澳大利亚队比赛结束后才开始的,我们的技术团队在40强赛之后就已经在跟踪日本队。包括日本队的全部国家队球员尤其是主力旅欧球员的情况、日本队这些年的技战术打法,再结合与澳大利亚队的比赛过程和中国队自身的人员情况,来进行准备。”张贺表示。

大战在即,张贺表示希望中国队能得到球迷们的鼓励和支持。我们这支国家队以这种方式在国外参加比赛,历史上从来没有过。我们非常清楚我们这支队伍现在经历这些是为了什么,我们参加12强赛的意义是什么。我们代表团所有人离开自己的家庭在境外生活很长时间,我们不会虚度,我们一定会拼尽全力的。希望所有关心国家队的朋友们能给我们一份鼓励、一份支持。”

全运会羽毛球小组赛
谌龙助福建男团赢球

本报综合 5日,第十四届全国运动会羽毛球比赛展开男团小组赛,谌龙战胜香港队的李卓耀,福建队以3:0击败香港队拿到开门红。

E组的福建队有谌龙出战。翁泓阳首场以2:0(21:17、21:12)力克香港队的陈延泽,福建队以1:0领先。韩呈恺/欧烜屹随后以2:0(21:18、21:12)击败香港队的何伟麟/张德正,总比分变为2:0。谌龙在第三场亮相对阵李卓耀,首局两人打得难解难分,场上多次出现平分,20平后谌龙连得两分以22:20拿下。第二局谌龙乘胜追击,他迅速拉开领跑,以21:9再胜一局,以2:0获胜。福建队以3:0击败香港队。

李俊慧搭档李浩歌赢下一场双打,顾俊峰、邸子健/刘毅航各拿到一场胜利,帮助辽宁队以3:1击败江西队。虽然首场输球,但广东队的梁伟铿/任翔宇、雷兰曦、邓家强大/吴拓斌之后各赢一场,广东队以3:1逆转战胜湖南队。

在F组,夺冠热门浙江队同样是出师不利,黄宇翔首场就以0:2落败。第二场双打,王昶/周昊东以21:11、21:12轻松赢球,接下来任朋嶓、王懿律/郑思维也轻松获胜,浙江队以3:1力克天津队。

石宇奇代表江苏队出战,石宇奇以2:0(21:13、21:8)轻取安徽队的董天尧,白玉鹏和谭强/蔡瑞卿也各拿到一场胜利,帮助辽宁队以3:1击败安徽队。该组另一场比赛中,四川队经过五场激战以3:2险胜上海队。

全运会蹦床团体决赛
山西女队、江苏男队夺冠

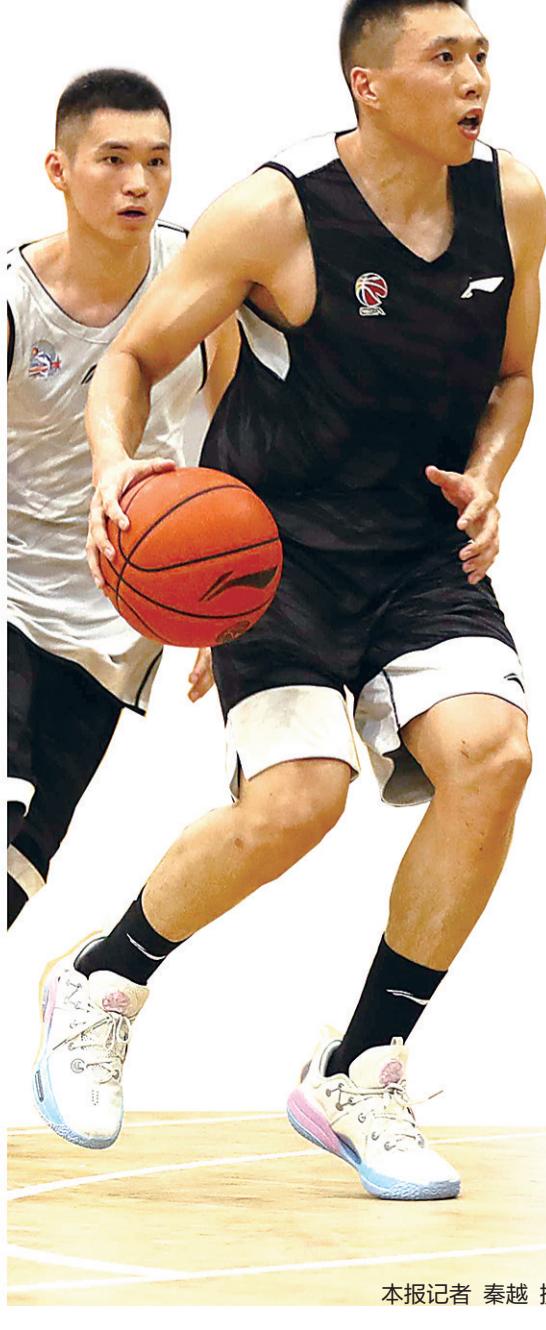
新华社西安9月5日电 (记者 姚友明 赵雪彤) 5日,第十四届全国运动会蹦床团体决赛在西北大学长安校区体育馆举行。预赛表现不佳的山西女队发挥出色,最终以162.930分的成绩夺冠。而来自江苏队的小伙子们表现稳定,力压由名将董栋领衔的山西队,以178.105分成功夺金。

女团决赛中,预赛排名第一的福建队本是夺冠热门。不过,虽然东京奥运会女子蹦床银牌获得者刘灵玲和预赛排名个人第一林倩麒表现出色,但周晨晨出现重大失误,仅拿到26.400分。按照决赛规则,每队出场的四名选手中,只取最好的三个成绩。福建队的压力全都压在最后出场的杨洋身上。最终杨洋没能顶住压力,出现失误,仅获得44.695分,福建队遗憾没能登上领奖台。

山西女队虽在预赛中仅排在第八位,但在决赛中,四位出场选手的得分都达到53分以上,就连小将张欣欣也概莫能外。张欣欣平时比较有想法,对自己要求也高,这次比赛前我们有成年组运动员受伤,她主动跟我讲要承担起责任,勇敢的她做到了。”山西队教练员田书帆赛后点评说,“决赛中四名队员实力平均,没有人拉分,这是我们夺金的关键。”

浙江女队和广东女队分获亚军和季军。男团决赛中,预赛排名第一的江苏队继续保持良好的竞技状态,力压山西队,站上最高领奖台。山西队和山东队分列二、三位。江苏队冠军成员王啸吟说:“为我们这次比赛做了非常充分的准备,小的测试和实战化模拟的次数很多。到了赛场上,我们专注于自己,努力放平心态,克服了紧张情绪。”

6日,十四运会蹦床项目将决出男子和女子网上个人赛两枚金牌。



本报记者 秦越 摄



本报记者 秦越 摄



专访

热爱浔兴青训营
兄弟档一同来报到

本报记者 李诗怡

在浔兴青训营,常常出现兄弟一起报名参加训练的场景。今年秋季周末班,就有这样一对兄弟档——强化班的曾炜钊和基础班的曾伟恒。虽然兄弟俩接触浔兴青训营的时间有长有短,但他们对浔兴青训营的热爱是一样的。

下午4时,基础班的训练顺利结束,强化班紧接着开课。结束训练的曾伟恒没有着急走,他和妈妈在一旁耐心地等待着哥哥,不时拿起篮球到旁边的场地练习投篮。

两兄弟的母亲许女士告诉记者,大儿子是浔兴青训营的老学员,从三年级就开始过来训练,如今已经是一名六年级学生。“当时是在朋友的推荐下,了解到浔兴青训营,确实各方面都不错,孩子也很愿意过来训练,就再也没有换过。”许女士笑着说,她曾问大儿子想不想换一家训练营,结果被坚定拒绝了。

许女士说,三年来,大儿子的变化肉眼可见。不仅球技得到提升,成功加入校队,性格方面也有着很大的改变,“以前孩子的脾气比较倔,加上接触新环境心情躁动,曾出现不配合训练的情况。针对这个情况,教练私底下和我沟通了,后来在教练的帮助和家人的开导下,孩子变了很多,完全融入了进去。”

当被问及为何喜欢篮球时,曾



曾炜钊

每周只休半天 周天加练投篮

福建浔兴篮球俱乐部备战新赛季

基础的体能。

记者了解到,目前球队每周只有周天上午休息,其他时间都在训练。据俱乐部工作人员介绍,周三上午和周天下午进行投篮训练。投篮训练分为两批,

第一批为锋线球员,他们主要进行外线的投篮训练和内线的上篮训练。一般训

练一个小时后,换第二批球员训练。第

二批球员是后卫球员,他们主要是进行

三分的投射训练,每个人投中20个三分

球后换人继续,训练时间同样为一个时

“我们球队是青年军,整体年龄偏

小,所以他们在比赛经验上就稍显不

足。”昨日,福建浔兴篮球俱乐部董事长伍伯兰接受本报记者采访时说,为加强队员之间的磨合,以及球员的个人能力,这个夏季球队训练的强度有所加强。

“我每天