浔兴青训营奥林春天站一期闭营

“面对对抗，我不再怯场”

基础班学员在比赛中享受篮球快乐。 本报记者 秦越 摄

本报讯（记者 李诗怡 秦越）“你参加了2023福建SBS浔兴篮球青训营暑期班（第一期），并非常出色地完成了训练课程。期望你继续带着篮球爱好和梦想，享受人生的健康和快乐。”昨日，参加本届浔兴青训营暑假班奥林春天站一期的百名学员，都收到了一张特别的奖状，这也意味着为期15天的训练正式结束。

今年浔兴青训营暑假班奥林春天站设有两期训练班，一期训练时间是7月4日至18日，二期训练时间是7月21日至8月4日，均设有基础班、提高1班和提高2班。

昨日下午3时许，记者来到奥林春天SBS运动生活馆。球馆内，基础班学员正展开精彩的攻防对战。不过，这场比赛的规则比较特别，防守队员不可以抢球，也不可以有身体接触。基础班以初学者为主，虽然学员球技稚嫩，但大家参与热情高涨，进攻球员积极运球，寻找投篮机会，防守球员则竭尽全力伸出双手，阻挡对手的攻势。现场，每一次进球总会引发场下球员的欢呼雀跃，笑容绽放在每个人脸上。

随后的提高2班一上课就展开传切配合练习——两名学员一组，两人同时从一侧底线出发到中线，再45°切到篮下，进行两回合的传接球，最后定点投篮。通过10多天的相处，学员之间早已积累了相当的默契。仅看了一次示范后，每组学员就基本能够顺利完成动作。随着练习次数的增加，动作的流畅度也在不断提升。

课程最后是实战对抗赛。相比基础班，人高马大的强化班学员对抗更为激烈，熟练的传切配合、准确的中远距离投篮，让人目不暇接，展现了良好的篮球基本功和团队精神。

“我觉得自己更加自信和主动了。”提高2班学员陈昱麟是浔兴青训营的资深学员，第一次报名时还是小学生，如今已经是一名初中生。他表示，今年自己最大的收获，就是在比赛中敢于和对手面对面对抗，“之前我打比赛时，有点缩手缩脚，不敢和对手直接对抗。这次暑假班，我感觉自己不再怯场，更加敢于表现自己了。”对于这个成长变化，陈昱麟很高兴。

“拜拜！我们周五再见！”训练结束后，学员们纷纷拿起球包和奖状，在一声声道别声中走出球馆。当然，他们也不忘相约二期再相聚。

学员专访

姐弟携手体验快乐篮球

“二期我们要继续参加！”

李璟禾（左）和李家耀

在昨日基础班结业现场，李璟禾和李家耀这对姐弟的表现颇为亮眼。姐姐李璟禾凭借灵活的脚步，在球场上来回跑动，并顺利投进了一球。作为班上年龄最小的学员之一，弟弟李家耀积极传球给队友，完成了多次漂亮助攻。

李璟禾是晋江市中和中心小学四年级学生。谈及和篮球结缘的初衷，她娓娓道来，“之前我身体不太好，常常生病，妈妈就让我打篮球锻炼身体。”妈妈为李璟禾报名了浔兴青训营，身后还跟了个“小尾巴”——今年8岁的弟弟李家耀。聊起这件事，李家耀有点腼腆地说，“我想和姐姐一起打球。”

对于篮球运动，姐弟俩都是不折不扣的“白纸”。第一回上课，两人就都遇到了难题。

“每节课前我们要热身5分钟，8圈慢跑，2圈慢走。”李璟禾回忆道，由于平时运动量小，自己没跑几圈就气喘吁吁，觉得很辛苦。“当时有想过放弃，但还是坚持了下来。”说这句话时，李璟禾稚嫩的脸上透露着一股庆幸。“经过后面几节课的练习，我就慢慢适应了。”如今，每次课前跑步，李璟禾总能跟上大部队，一起完成热身，以更好的状态投入训练。

和许多初学者一样，李家耀学球路上的首个“拦路虎”是胯下运球。“练习的时候，球会不受控制，接不住球。”不过，经过这段时间的练习，李家耀已经逐渐掌握了胯下运球的诀窍，就是熟练度还需要提升。

除了每天雷打不动两小时的训练，放学回家后，姐弟俩还会继续到小区篮球场练习运球和投篮。“我和弟弟都是投篮比较薄弱，我们会轮流投5次，互相纠正动作。”李璟禾透露。

对姐弟俩而言，这个暑假是特别的，因为他们共同喜欢上了篮球这项运动，并为之而努力训练。“投篮命中时感觉特别好。”“我觉得打比赛的时候最开心。”在浔兴青训营，姐弟俩不仅提升了球技，还收获了许多快乐。

“下期训练营，我们还要继续参加。”对此，姐弟俩各有目标，姐姐想提升投篮命中率，弟弟则想熟练地掌握胯下运球。从一期闭营的这一天起，他们已经在期待奥林春天站二期的到来……

本报记者 李诗怡 秦越

全国女子篮球锦标赛 福建女篮战胜天津女篮

本报讯（记者 张茂霖）17日，2023年全国女子篮球锦标赛（广元赛区）继续进行，福建恒安集团女篮以76∶69逆转战胜天津冠岚女篮，取得小组赛第二场胜利。

赛前，福建恒安集团女篮取得1胜1负的战绩。在小组赛首场比赛，她们以78∶71战胜云南师范大学女篮，取得“开门红”。但在第二场比赛，她们以49∶116不敌四川远达美乐女篮。而天津冠岚女篮在小组赛首场比赛以65∶61战胜河北英励女篮。

首节开战，双方你来我往，互不相让。天津冠岚女篮连续冲击篮下取分，福建恒安集团女篮的徐铭扬和张梓童内外联手，帮助球队紧咬比分。首节战罢，福建恒安集团女篮以21∶22暂时落后。

进入第二节，天津冠岚女篮的刘素榕命中一记三分球，先声夺人。福建恒安集团女篮的黄雅玲立即还以颜色。随着比赛进行，福建恒安集团女篮多次出现失误，并被对手抓住机会迅速拉开分差。上半场比赛结束，福建恒安集团女篮以38∶48落后。

下半场易边再战，福建恒安集团女篮率先进入状态，通过耐心传球、积极拼抢，她们很快反超比分。

末节决战，福建恒安集团女篮一鼓作气，徐铭扬、赵莉芝接连中投得手，黄雅玲抢断快攻上篮轻取两分，天津冠岚女篮不得不请求暂停。暂停回来，双方打得有来有回。关键时刻，徐铭扬打成“2+1”，为球队锁定胜局。最终，福建恒安集团女篮以76∶69逆转战胜天津冠岚女篮，迎来小组赛第二场胜利。

此役，福建恒安集团女篮4人得分上双，其中，徐铭扬得到21分，黄雅玲得到15分，张梓童得到11分，赵莉芝得到10分。

今日10时，福建恒安集团女篮将迎来小组赛最后一个对手——河北英励女篮。球迷可通过“我奥篮球”App在线观看。

据悉，本次比赛由中国篮球协会主办，有16家WCBA俱乐部和4支CUBAL学校队参赛。20支参赛队伍被分为A、B、C、D四个小组，其中，A组和C组的比赛在四川广元澳源体育中心体育馆进行，B组和D组的比赛在陕西省体育馆进行。A、C两个小组的前两名球队，将与B、D两个小组的前两名会师，最终进入决赛。

中国梦

我们的

价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

有国才有家