

6月22日晚,第27届CUBAL(中国大学生篮球联赛)总决赛终场哨响,华侨大学男篮不敌北京大学男篮,获得全国亚军。

主教练周鲁男站在场边,目光扫过记分牌,转身拍了拍队员的肩膀:“抬起头走出去,跟对手握手,这才是华大精神!”

那么,华大男篮精神是什么?

是每天6至7小时训练流下的汗水;是逆境中迎难而上永不言弃的坚持;是即使输球也要抬起头面对的勇气……

这就是华大男篮精神。也是时隔十年,让华大男篮从“曾经豪门”到“草根逆袭”重返CUBAL最高舞台的内因。

本报记者 林小杰 秦越

没有天赋,那就拼命!

——华大男篮的「草根」逆袭之路



华大男篮主教练周鲁男

平民阵容“逆袭”:团队智慧VS天赋碾压

作为“九冠王”球队的功勋教练,林小霖帮助华大男篮走过辉煌。“每一届队员来球队都要做一件事,就是站在九座冠军奖杯前,感受华大男篮的荣耀,把‘九冠王’的底蕴传承下去。”

但随着北大、清华等名校球队的崛起和挑战,华大男篮从顶峰跌落。2016年华大男篮东南赛区仅获得第六、全国赛未能进入八强;2017年东南赛区决赛不敌广东工业大学男篮,全国赛没能晋级八强;2018年华大男篮4分险胜清华男篮,时隔3年重返四强;2019年华大男篮以60:68负于华东交大男篮,队史首次无缘东南赛区八强。

2019年,周鲁男在球队“至暗时刻”回到母校。彼时,华大男篮主力流失、青黄不接,训练时甚至凑不齐对抗人数,这也让周鲁男想带领球队夺取历史第十冠的想法被周围人认为不切实际。

华侨大学不是清华、北大,他们没有2.10米以上的超级中锋,没有五星高中生,甚至没有稳定的招生优势。因此,在执教球队之后,周鲁男需要首先解决招生的问题。

只为争取一个苗子。

尽管招生处于劣势,但篮球的魅力,不就在于这是一个团队运动,而不是一个人的单打独斗。

2023年东南赛区,华大男篮对阵上海交大男篮,发界外球时五名球员全部站在界外,随后突然启动,破解全场紧逼——这一战术被球迷称为“华大魔术”。2024年全国赛,华大男篮对北京大学男篮,双人迷惑发球,晃晕防守人,打进压哨球。今年半决赛,在对阵清华男篮的第二个加时赛,华大男篮用多人轮换破解“世界级难题”底线球防守。

这些战术,不是偶然,而是周鲁男在无数个凌晨的录像分析中,一点点抠出来的细节。

“我们没有天赋,只能打得更有脑子。”“团队篮球”是周鲁男始终挂在嘴边的词,集体荣誉感需要重建,所以他定下铁律:有人摔倒,必须全部去拉;罚球不进,必须互相鼓励;死球时要聚在一起商量战术……

总决赛面对北大男篮,华大男篮遭遇体能和对手实力差距的双重压力。在末节一度落后对手20多分时,球场下的周鲁男不断调整人员轮换,让球员们得到更多的休息时间;球场上的华大小伙子也没有放弃,他们拼到弹尽粮绝,直至出现抽筋,导致防守失位,最终败北。

赛后,周鲁男对所有球员说:“我们要正视差距,输,也要输得有尊严。”这像极了《灌篮高手》里的湘北男篮——没有豪华阵容,没有绝对天赋,但他们的故事,比冠军更动人。

“十冠梦”的下一站:在遗憾中野蛮生长

总决赛终场哨响的那一刻,华大男篮的球员们在场中央,汗水混合着不甘,浸透了球衣。比分定格,他们与“十冠王”擦肩而过。更衣室里,没有怒吼,没有抱怨,只有沉默的呼吸声和偶尔的抽泣。

周鲁男环视着这群年轻人,目光从即将毕业的老队员,到刚刚崭露头角的新生代。他知道,这支球队的未来,才刚刚开始。

“以后我就不能再做你们的教练了。”周鲁男对即将离队的毕业生们说,声音低沉却坚定。他挨个拥抱他们,像送别自己的孩子。五年的朝夕相处,从训练场到赛场,从伤病到胜利,他们共同经历了太多。

“感谢你们五年来对我的包容。”这句话背后,是无数个凌晨的录像分析、训练后的加练、输球后的复盘。这些球员,曾经是青涩的少年,如今已是球队的脊梁。

而对于中生代球员,周鲁男的语气变得严厉:“记住你们今天的痛。”他指着更衣室的白板,上面写着“十冠”两个大字。“唯一,你还能打四年;小叶,你还有三年;小虎,你还有两年……明年,咱们再碰他们!”

这句话不是安慰,而是命令。周鲁男要让球员明白,失败不是终点,而是新的起点。

至于刚刚加入球队的新人,他什么都没说,只是拍了拍他们的肩膀。“有些路,得自己走;有些痛,得自己尝。”

这不是结束,而是新的开始。

回望整个赛季,周鲁男坦言:“整个赛季的目标基本完成。唯一比较遗憾的,是我们最后在全国球迷面前,没能打出自己的内容,当然有体能因素的影响,但这也是漫长赛季的一部分。”

让周鲁男欣喜的是,这个赛季球队的韧性有了很大的提高,球队文化比以前好了很多。“我们马上就要开始新的备战周期,希望球员们再接再厉,向终极目标前进。”

终场哨响时,镜头扫过华大男篮替补席——有人掩面而泣,有人紧握战术板,周鲁男泛红的眼眶里映着记分牌的微光。

那个夜晚没有奇迹发生,但那些界外球战术的奇思妙想、双加时的抽筋坚持、9小时奔波的招生诚意,早已在篮球史上刻下独特的印记。

相比豪门球队,或许,我们更喜欢看“草根”逆袭。

“拼命三郎”基因:从球员到教练的传承

“在训练中折磨自己,在比赛中折磨对手。”这句学长张佳滨在毕业时留给周鲁男的寄语,在这个“拼命三郎”内心种下了信念的种子。

2013年,CUBAL总决赛,华大男篮对阵北大男篮。终场前5秒,华大男篮落后3分,周鲁男接球、起跳、出手——三分命中!加时赛,他再次命中关键球,率队夺冠,加冕FMVP(最有价值球员)。

12年后,2025年CUBAL半决赛,华大男篮面对豪门球队清华男篮,同样是加时鏖战,周鲁男站在场边,看着弟子们复刻了他当年的壮举——64:61,掀翻清华,重返总决赛。

从球员到教练,周鲁男的篮球哲学从未改变——拼命,是刻在华大男篮基因里的本能。

球员时代的他,曾半夜梦游去仓库拿球训练,曾在半月板撕裂后抽积液,打封闭坚持比赛,曾在生死时刻用三分球绝杀对手。如今,他把这股“拼命三郎”的狠劲,注入这支华大男篮的血液。

“训练到抽筋、脱水,甚至是小便失禁。”当时的周鲁男如此,现在这支华大男篮亦是,每天训练时长长达6至7个小时,职业队也不过如此。

“魔鬼”训练之下,华大男篮摆脱招生劣势,在众多豪门中脱颖而出。“我们没有四星、五星球员,那就把三星、两星球员练成四星、五星。”在周鲁男的认知中,努力肯定会有回报,他在球员时代每天训练最早到、最晚归,他希望自己的学弟们也能如此。

为了激励队员,周鲁男甚至自掏腰包,在队里设置全勤奖励机制。第一个月训练全勤的队员奖励500元,第二个月1000元,第三个月2000元……在“魔鬼训练+温柔奖励”的管理模式下,队员从防守到进攻都得到了质的提升。

对于周鲁男来说,把“华大男篮精神”传承下去,比带领球队走得更远更为重要。

“魔鬼”训练之下,华大男篮摆脱招生劣势,在众多豪门中脱颖而出。“我们没有四星、五星球员,那就把三星、两星球员练成四星、五星。”在周鲁男的认知中,努力肯定会有回报,他在球员时代每天训练最早到、最晚归,他希望自己的学弟们也能如此。



华大男篮球员叶润峰在比赛中上篮。

量身定制篮球成长计划 浔兴青训营 带你解锁活力暑假

本报讯(记者 李诗怡)暑假在即,想要让假期生活变得更加丰富多彩、充满活力吗?福建SBS浔兴篮球青训营2025年暑假班重磅来袭,正等待着热爱篮球的青少年加入,一同在篮球场上挥洒汗水、追逐梦想。

浔兴篮球青训营由本报和浔兴俱乐部联合主办,凭借专业的背景与丰富的资源,为青少年打造优质篮球训练平台。本届暑假班分两期开展,一期为7月7日—21日,二期是7月24日—8月7日。

适配成长,精准提升。考虑到不同年龄段学员的身体发育、篮球基础等差异,浔兴青训营细致划分班级,全方位满足学员成长需求,让每个孩子都能找到适合自己的训练节奏与提升路径。

基础班针对低年龄段、篮球基础相对薄弱的孩子(7—10岁),课程着重培养篮球兴趣,传授基础篮球技巧,如正确的运球、传球、投篮姿势等,为篮球之路筑牢根基。具体训练时间是每日14:00—16:00。

提高1班面向有一定篮球基础的学员(9—12岁),在巩固基础技能的同时,进一步提升运球的节奏感、传球的准确性与投篮的命中率,还会引入简单的战术配合教学,培养团队意识。具体训练时间是每日8:30—10:30。

提高2班针对年龄稍大、球技更成熟的学员(12—15岁),课程将深入讲解复杂战术,强化个人技术的精细化程度,助力学员向更高水平迈进。具体训练时间是每日16:00—18:00。

目前,暑假班招生报名工作正在紧张进行中,各个班级都还有剩余名额。老学员可享1300元/期、2500元/两期的优惠价,新学员收费为1500元/期、2700元/两期,报名即赠送训练服、篮球和球包。感兴趣的青少年可扫描二维码咨询报名,或拨打热线0595-85613123、0595-85637006。



晋江市老健会 竞技麻将比赛举行 20名选手展开智慧较量



本报讯(记者 李诗怡)近日,晋江市第十二届老年人体育健身大会竞技麻将项目比赛在晋江市老年活动中心举行,来自全市各镇(街道)、市直各系统老体协的6支队伍、20名选手参与其中,在牌桌上展开了一场别开生面的智慧较量。

比赛严格采用中国体育总局规定的最新竞技麻将比赛规则,保证赛事的公平性与专业性。赛场上,选手们个个精神矍铄,专注地思考每一步出牌策略。尽管比赛竞争激烈,但现场氛围始终友好和谐,选手们在竞技的同时,还不时交流麻将技巧和趣事,诠释了“友谊第一,比赛第二”的体育精神。

经过3天紧张激烈的比拼,最终,钱小英(梅岭街道)、柯庆昇(新塘街道)获得金奖;詹华金(罗山街道)、邱晓燕(梅岭街道)、李秀珍(罗山街道)获得银奖;庄婉迎(梅岭街道)、朱丽丽(青阳街道)、陈北国(新塘街道)、王鸿玲(青阳街道)获得铜奖。

本次比赛是晋江市第十二届老年人体育健身大会的重要组成部分,以“运动、健康、快乐、和谐”为宗旨,旨在为老年朋友提供一个展示自我、交流技艺的平台,进一步丰富老年人的精神文化生活,推动全民健身理念在老年群体中的普及。

珍爱生命 预防溺水

晋江经济报社 (宣)