

海口一中女篮六年五次夺全省中学生运动会冠军

女子灌篮高手养成记

文海南日报记者 王黎刚



海口一中的球员(左一、左二)在比赛中。

组队3年后省内问鼎

2011年,在全省中学生运动会篮球比赛中,组队3年的海口一中女篮队终于品尝到了冠军的滋味。

海口一中女篮教练籍翠红说,2008年开始,海口一中女篮由她负责组队,她在校内挑选了一批初三三年级的球员。不过,这些球员大都没有打过篮球,属于“生瓜蛋子”,要从篮球的“ABC”练起。为了能尽快达到比赛水平,籍翠红让队员练技术的同时,也加大了体能训练,经常一天三练。也就是从那时开始,海口一中女篮开启了“魔鬼训练”方式,并且一直坚持到现在。

曾钰儿来自儋州,对于球队的大运动量训练,她深有体会。去年刚入校队的时候,她还想着训练之余再自己加练一把,后来她不得不放弃了这个念头,因为籍老师的训练量太大了。最让球员们“头痛”的是比赛前的训练,简直是种煎熬。在曾钰儿的印象中,从去年9月到现在,她很少休息,每天要在球馆里练至少5个小时。籍翠红也承认自己有

点不近人情,球队一年四季都在训练,除了春节放几天假外,球员们没有休息时间。

2009年和2010年,海口一中女篮连续两次获得了海南省中运会篮球赛季军。成绩看上去不算差,但籍翠红认为球队技战术生涩,让她一度产生了挫折感。2011年的省中运会篮球赛,海口一中队经过3年的打磨,技战术日趋成熟,卯足了劲要争冠。那年的比赛省内共7支球队参加,海口一中队在一场关键的比赛中,艰难地扳倒了老对手海口实验中学队。与海口一中女篮争冠的对手是琼海嘉积中学,那场比赛两队旗鼓相当,比分交替领先,分差始终在两三分之间。比赛结束前几分钟,海口一中队队长符艳婷的大腿被对手狠狠地撞了一下,籍翠红的心一下子悬了起来。要是符艳婷因伤下场,球队能否赢球还真不好说。顽强的符艳婷带伤继续参赛,为球队夺冠立下了战功。

2011年夺冠后,海口一中女篮确立了省内女篮霸主的地

位。在随后的几年中,她们4夺冠军。

中学的篮球队其实并不好组织,球员的巅峰期太短,在挖掘高中球员潜力的同时,还要培养初中球员。海口一中女篮目前有21人,其中高中球员16人,初中球员5人。为了能把这些年龄跨度4岁的球员们拧成一股绳,籍翠红狠抓了团队意识。曾钰儿加盟海口一中女篮后最大的感受就是球队的团队意识特别好,连吃饭都是大家一同前往。

球队成立近10年,前后三任校长都非常关心球员的成长。女篮的球员大都来自省内市县,贫困家庭,校方在生活方面给予球员较大的关心,解决了球员们训练比赛的后顾之忧。在省内,海口一中女篮可能是出岛参加全国赛次数最多的学校球队。每年她们要角逐全国中学生女篮锦标赛和全国女篮天骄联盟重点中学篮球赛。多次和国内高水平中学生女篮队交手,也提高了海口一中队的技战术水平和比赛经验。

每天每人
定点投篮200个

这几年,海口一中队给人的感觉是投篮较准,而且人人都是神投手,在比赛中让对手防不胜防。但这绝非一蹴而就,她们经过了枯燥而艰苦的训练,才慢慢练成了一手中远投的绝活。籍翠红透露,自从她接手球队后,每天早上队员必须完成200次投篮。这一坚持就是六七年,每个人都不例外。籍翠红手把手先从投篮基本动作教起,然后是固定手型,最后加强上肢的力量训练。她要求队员从近距离投篮开始逐渐到中距离投篮,最后是三分线外投篮。“每天每个队员要投200个,无一例外。”她说。

海口一中女篮的张日薰去年毕业后,就读于中南大学。身高1.76米的张日薰代表中南大学参加了全国女子大学生篮球联赛,场均得分20多分。难能可贵的是,张日薰在季后赛12场比赛中共投进51个三分球,不但率队闯入了4强,还成为了季后赛的“三分王”。张日薰从初中三年级才开始练篮球,她说,加盟海口一中女篮4年,每天都要练1个半小时的投篮,能成为全国女子大学生联赛的“三分王”,绝非靠撞大运,完全是苦练的结果。

海口一中女篮从2011年至2016年,一共有19名球员毕业,她们全部都考上了大学,并且均加盟了所在大学的女篮校队,都凭借过硬的技术成为了球队的主力球员。



比赛休息时间,海口一中队在商量战术。

两场难忘的比赛

2017年省中学生运动会女篮赛和澄迈中学争冠的比赛,在全国女篮天骄联盟赛上和国家少年女篮队的交锋,是主教练籍翠红和队员们最难忘的两场比赛。

澄迈中学女篮是海口一中队的老对手,这几年省内中学生女篮冠亚军决赛几次在这两队之间展开。籍翠红说,上届比赛海口一中队负于对手20多分。

今年,海口一中队有5名曾经的主力球员毕业了,看上去海口一中队的赢面不大。

决赛前,她和队员们多少都有些压力。比赛开始前的准备会上,她没有给队员过多地讲技战术,她知道队员们早就憋足了劲要和对手拼一把。开赛后,双方打得都很拘谨,籍翠红说,前两分钟两队都没有得分。上半场比赛结束后,海口一中队落后对手5分。不过,值得庆幸

的是,这次海口一中队没有掉链子,下半场她们展开了反击。控球后卫曾钰儿说,下半场大家打疯了,一名队员连续投进了5个三分球,她全场也得了14分。靠着顽强的拼搏精神和团队意识,海口一中队最终以63:50逆转对手夺冠。

这场决赛在琼海体校球场举行,在现场观看比赛的海口一中球迷并不多,但由于网络直播,海口一中的师生们大都守候在电脑前或在手机上看。据不完全统计,大约有4000多海口一中球迷通过网络关注这场决赛。籍翠红说,赛前她其实知道不少海口一中的球迷在观看网络直播,不过,由于担心队员们背上包袱,她没有把这个情况告诉队员。

由于在决赛中表现出色,曾钰儿赛后返回学校得到了所在高一年级组的表彰。曾钰儿与

高一年级1000多名同学分享了球队夺冠的过程以及球队顽强的拼搏精神。

作为一支中学生女篮队,海口一中队今年有幸和国家少年女篮在大赛中交手,虽然以大比分失利,但这场比赛让她们见识了同龄国手的风采。

曾钰儿说,在今年举行的全国女篮天骄联盟赛的首场比赛中,她们就遭遇了国少队。一出场国少队给她们的震撼就不小,国少队队员平均身高在1.8米以上,最高的1.9米。她们队内最高的也不过就1.8米。第一节比赛,一中的球员还能和对手抗衡一下,没有怯场,打出了几次精彩的配合得分。不过,从第二节开始,她们就招架不住对方的攻势了。籍翠红在那场比赛中派出了所有队员出场,让她们都体会一下和强队较量的感觉。

