

新象

教练(右一)给队员示范动作要领



队员进行拉伸放松

# 金沙校园手球队的成长故事

●沙县记者站 薛辰怡 许 琰 通讯员 张燕桢 文/图

拉伸热身、快攻训练、队内对抗……沙县金沙高级中学校园里,小众、冷门的手球项目,每天风雨无阻地开展。校园手球训练从最开始十几名队员到如今50多名队员,手球在这里刷出了超出寻常的存在感。

不久前,沙县金沙高级中学手球队在福建省手球锦标赛和全国青少年校园手球联赛中一路披荆斩棘,获得了省赛男女队“双冠”和全国联赛男子组冠军。这些成绩的背后,有一对夫妻教练夫妻的辛勤付出,是金沙高级中学交出的一份体教融合答卷。

## 夫妻教练 珠联璧合育桃李

“这个发球高度要注意,不要太低了。”11月25日,沙县金沙高级中学手球队训练现场,尹文珂和刘梦雅正带着队员们复习手球发球的位置。

怎么制订个性化的训练计划,才能让学员们进一步提升,成为夫妻俩当下的课题任务。

“一些队员手球掷远还比较弱,我们通过实心球投掷训练来改善他们手上力量不足的问题。”教练尹文珂介绍。

金沙高级中学手球队组建于2021年12

月。次年2月,江苏省男子手球队退役运动员尹文珂作为人才被引进,来到学校担任手球队教练。

为了帮助手球队尽快搭建赛事团队,金沙高级中学其他体育队教练忍痛割爱,挑选出数名身体素质好且有参加手球队意愿的队员增补这支手球队。

刘梦雅原是江苏省橄榄球队队员。2023年11月,在尹文珂的影响下,退役后考取了手球裁判的刘梦雅放弃在杭州的手球教练工作,来到沙县。身为手球裁判员的她在训练时与尹文珂形成了完美的互补关系,同时更加注重细节训练。

训练场上,夫妻俩有明确的分工。手球队平均每天训练两小时,尹文珂负责男队和

比较成熟队员的训练,刘梦雅则以女队和高一新人队员训练为主。

在日常训练中,他们非常注重队员的基本功底,枯燥的传球、掷远、全场跑动等,一个项目一个项目地抓过关。在不断训练中,队员们也发现了手球项目的乐趣。

“每个队员只有两年的时间去训练、比赛,等级证书、考试都得有成果,所以我们必须以快节奏的方式去开展工作,通过研究一些方法和技巧,尽量用最短的时间提升孩子们的手球水平。”尹文珂说。

每次赛前夫妻俩都会认真研究对手球队的公开视频,分析对手习惯出手点、姿势以及打法战略部署。夫妻俩研发了一套以防守反击为主要打法的策略,对孩子们提

出了敢打敢拼的要求。“长得高的人通常脚下比较慢,我们脚下快,这就是我们的优势,只有拿出谁都不怕的气势冲起来,自己的优势才能更好体现。”尹文珂对队员们说。

## 多元育人 体教融合结硕果

从2021年初出茅庐到今年夺冠,一支年轻的校园手球队能够取得这样的成绩,离不开学校大力支持。

手球是综合篮球和足球而发展起来的一种用手打球、以球攻入对方球门得分的球类运动。在田径、足球等体育项目扎实推进的基础上,2021年12月,沙县金沙高级中学正式引进手球项目,促进学生体育专业化、多样化发展。

为了满足手球队对场地和以赛促练的需求,学校在场地方面,从一开始的两块田径场组合成的临时手球场,到专门的石灰地球场,再到专用雨棚保障雨天训练。如今,一个崭新的手球场正在加紧建设中。赛事上,学校积极筹措资金支持队伍以赛促练,仅今年就外出参赛20余场。

作为一所体育特色高中学校,建校初期,金沙高级中学就确立了体教融合特色发展的办学之路,学校根据自身情况,确立了多种体育特色项目并面向全市招收体育特长生,成立了体育教研室,引入专业的退役运动员,促进体教融合特色发展。

经过多年的探索,学校被认定为全国手球后备人才基地校、全国射箭重点学校、全国青少年校园足球特色校、福建省体育传统特色项目校、福建省青少年校园足球特色校、田径、足球、手球队在省、市各项体育赛事中崭露头角。

快言

## 户外运动不是铤而走险

●郑明鸿

据媒体报道,不久前,两名被困西安市冰晶顶的徒步者因失温不幸遇难。相关通报中说:“山区气候多变、地形复杂,存在诸多不可预知的风险,请不要擅自进入冰晶顶等地形复杂区域活动,珍爱生命,远离危险。”

另据报道,救援人员证实,当天共有两拨人从野路夜爬冰晶顶,途中天气突变遇险,造成两人遇难,另一名伤员已经脱离生命危险。此外,有景区附近商户表示,景区有铁丝网禁止从野路上山,营盘沟至冰晶顶的路线常年关闭。

公开资料显示,冰晶顶位于西安市朱雀国家森林公园最高处的“冰河

翠景区”与太平森林公园交界处,海拔约为3015米,平均温度远低于城市。每年11月中下旬至次年4月上旬,山顶积雪不化,阴坡的雪可以保存至4月中下旬。

这并非近年来“驴友”意外死亡的个案。笔者梳理发现,仅今年以来,就在江西萍乡武功山、广西南宁网红爬山点大圣山、云南丽江玉龙雪山以及浙江台州石人峡等地,发生过“驴友”不幸意外身亡事件,致死原因包括不慎坠崖、失温和落水等。

中国探险协会发布的《2023年度中国户外探险事故报告》显示,据不完全统计,2023年发生户外探险事故425

起,涉及人员1350人,受伤320人,死亡及失踪182人;登山和徒步项目的相关事故数量位居前两名,分别为156起和83起。

生命的逝去令人感到惋惜和悲伤,我们应当以此为戒,从中吸取教训,防止悲剧重演。

近年来,徒步、登山、溯溪等户外运动受到越来越多人喜爱,成为大家亲近自然、放松身心、挑战自我的选择之一,很多人希冀以此来追寻“诗与远方”。只是,户外运动须有足够的避险知识,否则就是没有回程的“远方”。

挑战自我固然值得鼓励,但珍视生命应当是首要前提。近些年,各地

在避免此类悲剧发生方面做了不少工作,户外运动爱好者也应当绷紧安全这一根弦。

徒步、登山、溯溪等户外运动具有高风险、高挑战性等特点,这就要求参与者具备丰富的专业知识储备、足够的专业装备支撑,以及支撑长时间、高强度运动的体能储备,这些都需要系统的学习和锻炼。出发前,应当准确评估目的地的自然环境、潜在风险以及自身能力,不能好高骛远,更不能铤而走险。

另外需要强调的是,即使掌握了专业知识、买好了专业装备、储备好了充足的体能,也应当去走那些经过正规开发、运营成熟的路线,并结伴出行,不要为了寻求刺激,而选择去那些所谓的“野景点”,走未经开发的路线,将自身置于危险之中。挑战不等于冒险,户外运动要有勇气,更要有准备。

视窗

## 中国网球巡回赛 职业级总决赛收官

●马艺欧

2024中国网球巡回赛“澳娱综合”职业级总决赛(澳门)暨全国网球单项锦标赛于11月24日收官。各项冠军荣耀加冕,年终荣誉尘埃落定。

男单决赛,头号种子布云朝克特在首盘顶住对手的反扑,直落两盘以6比4、6比1横扫2号种子柏衍,不失一盘首次夺得中国网球巡回赛职业级总决赛男单冠军。这是他的三座中网巡回赛单打冠军,布云朝克特赛后表示致胜关键在于自己的侵略性,“我的侵略性基本上整场都在压制他,第二盘我发球越来越好,也更耐心地处理整场比赛。”

女单决赛,两届赛会冠军刘方舟以两个6比4力克2024CTA800临汾站冠军郑妮双,第三次斩获职业级总决赛冠军,第七次加冕全国网球锦标赛女单冠军。这也是刘方舟第二次在澳门夺冠,她直言澳门是福地。

男双决赛,上周CTA1000香港站冠军杨子江/郑宝罗以6比1、6比4击败郑展/唐盛,“背靠背”夺得中国网球巡回赛男双冠军,这是他们的首座职业级总决赛男双冠军。谈及连续两周夺冠,两人都表示源于香港站夺冠后的化学反应。

女双决赛,2022年WTA1000印第安维尔斯站冠军、前世界第六组合徐一璠/杨钊煊以7比5、6比3力克头号种子郭涵煜/郑赛赛,斩获职业级总决赛女双冠军。杨钊煊连续两年在澳门夺得女双冠军,成功实现卫冕。

精彩比赛之外,今年年终总决赛期间还开展了丰富多彩的延伸活动:中国网球荣耀风采展、与杰出运动员对话分享会,以及包括特奥互动营、球迷互动见面会、名人精英表演赛在内的一系列“网球无界限”主题活动,目的是把网球运动推广至社会各界,让全城感受网球热情。职业级总决赛落户澳门四年,不仅彰显了澳门融入粤港澳大湾区发展的决心,也有助于加强粤港澳大湾区城市间的体育合作,推进区域一体化发展。2025年,中国网球巡回赛仍将落户澳门。



布云朝克特在比赛中 (新华社发)

管窥

## 从小区公共篮球场 篮板遭破坏说起

11月7日深夜,位于三元区新市中路恒大御府小区公共篮球场的篮球框架篮板被一群不明身份的人砸碎,玻璃碎片散落一地。

这座篮球场为半篮基本建造,至今已有15年之久,是下洋社区居委会管辖的沁园春、紫荆花园、盛建花园等5个小区居民的健身运动好去处。连日来,许多居民和体育健身爱好者对这起故意破坏公共体育设施行为进行谴责,希望有关部门要找到破坏的人员,给予相应惩处,并建议物业公司设法做好修复工程,还百姓一个运动娱乐场所。

恒大御府小区物业服务中心监控显示:当夜,5名青少年用石块砖头猛烈砸击,一个好端端的篮球框架篮板被毁于一旦。

笔者由此想到了对青少年进行社会公德教育的重要性。加强青少年品德教育是全社会的事情,孩子需要健康的成长环境,对青少年的思想道德教育必须是家庭、学校和社会三方联动,任何一方都有不可推卸的责任。这次破坏篮球框架篮板的事发生在未成年人群体,通过一个侧面提醒我们要更加重视对公共设施的爱护教育,切实抓好青少年的思想道德建设。

(傅永彪)

体讯

## 校园玩起篮球啦啦操



三明市陈景润实验小学作为“全国青少年校园篮球特色学校”“全国啦啦操示范校”,以“润养身心 日有长进”为主题,秉持“我运动、我健康、我快乐”,将篮球技术动作作为深化体教融合、大课间创新的突破口,形式灵活,学生运动量适宜,打出了一套生动活泼的学校体育活动组合拳。图为校园篮球啦啦操场景。

(林向晖 摄)

## 全市卫健系统健身运动会举办

11月22日至24日,由三明市卫生健康委主办、三明市第一医院、永安市卫健局承办的三明市卫健系统第七届全民健身运动会在永安举办。来自三明市卫健委、市直医疗卫生单位,各县(市、区)卫健局21支代表队816人参加比赛。

经过激烈角逐,篮球团体第一名是三明市第

二医院,气排球团体(甲组)第一名是三明市第一医院,气排球团体(乙组)第一名是三明市卫生计生监督所,乒乓球团体第一名清流县卫健局,飞镖男子团体第一名三明市中西医结合医院,飞镖女子团体第一名三明市中西医结合医院,跳绳团体第一名泰宁县卫健局。

(葛坤全)