

从事青少年篮球培训工作25年的宋晓波——

只要热爱，那就上场吧

本报记者 范佳元

1958年出生的宋晓波曾是中国女篮的主力队员。1983年第九届世界女篮锦标赛中国队获第三名，她入选最佳阵容。1984年洛杉矶奥运会，宋晓波带伤上阵，帮助中国女篮历史性地夺得奥运会铜牌。但受伤影响，奥运会后宋晓波选择了退役。

在短暂担任国家队女篮助理教练之后，宋晓波曾赴国外担任教练，回国后她创办了以自己名字命名的篮球俱乐部，组织各种青少年篮球培训和比赛。2018年，宋晓波担任中国篮协青少年委员会主任，她表示，青少年委员会要在扩大青少年篮球人口、规范青少年篮球培训市场的过程中起到引领作用。

海外执教经历，让她决定从事青少年篮球培训

退役时，宋晓波年仅26岁，正巧澳大利亚的一家篮球俱乐部向她发出了执教邀请。到了澳大利亚，篮球运动在当地火热开展的景象打动了宋晓波。一大批社区俱乐部的存在，让孩子们打球很方便，只要喜爱篮球，就能接受正规的训练。海外执教时的深切感受，成为宋晓波回国后决定从事青少年篮球培训工作的主要原因。

1996年，宋晓波篮球俱乐部在北京正式成立。这是国内第一家个人创办的市场化篮球培训机构，与体育系统体工队的培养方式有很大区别。

依靠社会力量办体育，宋晓波表示当时自己也是“摸着石头过河”，国内可以借鉴的经验很少。“当时想着只要有100人报名就不亏本，但没想到报名学员达到了700人，我又赶紧租了6块场地。”回想当时的情景，宋晓波记忆犹新。

成立篮球俱乐部，给热爱篮球的孩子搭建平台

俱乐部“起跑”顺利，很快就进入了良性循环阶段，每年来报名的孩子源源不断。然而在当时，人们对孩子从事体育运动训练还

核心阅读

中国女篮前国手宋晓波曾与队友一道在国际赛场上连创佳绩。退役后，她当过教练，后又创办了俱乐部，25年来一直专注于青少年篮球培训工作。如今，担任中国篮协青少年委员会主任的宋晓波，仍然在为青少年篮球筑基的路上忙碌着。

右图：宋晓波（中）在2019年中国篮协举办的小篮球比赛中为选手们加油。



是抱有固定思维，很多望子成龙的家长总是要问宋晓波这个问题：“你看看孩子是不是打篮球的料？”

对此，宋晓波总要向家长解释她开展青少年篮球培训的初衷：“我最初的想法很简单，就是给热爱篮球的孩子搭建一个平台，让他们接触篮球。为此我们制定了统一的训练大纲，配置了专业的教练，每周都有训练和比赛。”宋晓波认为，让孩子们接触篮球运动，这一点非常重要。

多年的执教经历，让宋晓波对篮球的“塔尖”和“塔基”的关系看得更加清楚。她认为，中国篮球近年来遇到的成绩起伏不定，队伍青黄不接等问题，根源在于基层篮球发展欠佳。宋晓波说：“过去很多球员都有自己一招制胜的‘绝活’，这在现在的球员身上不太明显，说明我们在选材面上受到了局限。”

20多年来，数以万计的学员从宋晓波俱乐部和训练营中走出来。有人从事职业篮球及相关工作，有人以篮球为特长考上理想的学校，还有人把篮球变成生活里不可或缺的兴趣爱好……这正是宋晓波当初创办俱

乐部时希望看到的图景，“打篮球，给了孩子一份特殊的经历。至于未来如何发展，选择权在每个孩子和家庭手里。”宋晓波说。

面对青少年篮球普及和提高，始终保持清醒

随着体育产业发展、相关政策扶持，以及家庭教育理念的改变，以青少年为主体的市场化篮球培训机构数量如雨后春笋般增长，与此同时更多社会力量和资金也开始向体育培训领域倾斜。

在宋晓波看来，青少年篮球普及和提高是个系统工程，对此要有清醒认识。“越来越多的人关注青少年篮球是件好事，但也要有所辨别。曾有人看到篮球俱乐部办火了，过来说要和我合作，可是到最后发现对方是以赚钱为目的，对篮球本身没有太大的帮助，这样的合作我都拒绝了。”宋晓波说。

作为中国篮协青少年委员会主任，鼓励女孩打篮球和提

高基层教练执教水平，是如今摆在宋晓波案头的两项主要工作。

据介绍，目前参与篮球运动的青少年男女比例是“10:1”，尤其是女生能参加的比赛相对很少，缺乏展现的机会。在宋晓波的发起下，为带动国内女篮运动发展的“粉色风暴”赛事应运而生。“我们的口号就是‘上场吧，女孩！’，展现女生打篮球的魅力。我们还采取‘3+1’的形式，就是3个女生带1个男生同场竞技，以提高赛事的关注度。”宋晓波说。

在基层教练方面，宋晓波认为，教练水平是青少年篮球培训的重中之重。在自己的俱乐部中，宋晓波坚持亲自挑选教练。她说：“中国篮协正在进行分级教练培训，未来会有更多教练持证上岗。我们应该把基层培训时间作为教练升级的一项条件，让更多高水平教练在基层执教，这样才能提高中国篮球的整体水平。”

关注深耕基层的老教练

团体坛观澜

运动员直面竞争，是一种不甘落后的精气神，也是对“更高、更快、更强”的不懈追求

当队友创造好成绩时，应该怎么做？当自己的好成绩被队友超越了，又该怎么做？国家雪橇队队员居巴依和范铎耀“联手”给出了漂亮的答案。

在前段时间的训练中，居巴依突破了全程滑行60秒的大关，范铎耀看到队友拿出了好成绩，也下决心要进入60秒。而当范铎耀通过努力超过居巴依的滑行纪录时，居巴依也“较劲”了，又努力把范铎耀的成绩甩在身后。两名队员你追我赶，不仅接连贡献了好成绩，也鼓舞了其他队员向更高的目标冲刺。

谁都不愿被甩在后面，这股不服输的劲头，体现着运动员对“更高、更快、更强”的不懈追求。作为运动员，要直面竞争、敢于竞争；而对一支队伍来说，也要营造浓厚的竞争氛围，激励队员更加刻苦地训练。正在北京集训的短道速滑国家队，让队员进行分组对抗，竞争更激烈了。在今年年初举行的全国短道速滑冠军赛上，更是改变了赛制，让队员充分比拼，最终发挥更胜一筹的选手方能晋级。竞争机制激发了队员的潜力，刚满18岁的新秀朱祎玎在全国冠军赛上打破男子1500米全国纪录，武大靖在此前并不擅长的中长距离比赛上取得突破。

能够代表中国队登上奥运大舞台，是每个运动员的梦想，想要站上世界舞台与各国选手较量，先要在队内选拔中脱颖而出。人才济济的中国乒乓球队，每逢出征世界大赛，教练组都要面临“选谁参加”这种“幸福的烦恼”。有网友调侃道，乒乓球的全国锦标赛冠军，比世乒赛冠军更难拿。在这支队伍里，竞争的激烈程度可想而知。但正是在队伍里形成了竞争机制，才让每名队员不敢停在“舒适圈”，不断追求进步，推动国乒在国际赛场保持整体优势。而当每名队员都精益求精地提升技战术时，乒乓球的魅力才能得到更深的挖掘，才会呈现出更多精彩的比赛，让更多的人爱上这项运动。

当每个人都努力把自己的“小目标”再向前推动一点时，队伍的整体实力也将得到提升；而在人人追求卓越的氛

围里，也会带动队员实力“水涨船高”。对一名运动员、一支队伍来说，竞争不是目的，而是提升能力的方法，是“更上一层楼”的追求与胸襟。

互相激励 共同提高

张 祎

农心杯世界围棋团体赛

柯洁将战申真谔

本报北京2月24日电（记者郑轶）第十二届农心杯世界围棋团体锦标赛24日在线上战罢第十二局，韩国队副帅申真谔执黑中盘击败日本队主帅一力辽，收获四连胜。25日，中国队主将柯洁将登场攻擂。

本届农心杯，申真谔从第九局登场，战胜中国棋手唐韦星。第三阶段开赛后，他延续火热状态，连胜日本队副帅井山裕太、中国队副帅杨鼎新。第十二局面对一力辽，申真谔没给对手机会，始终掌控大局。一力辽虽奋力挣扎，仍难以挽回局势，弈至135手投子认负。

上届农心杯最后阶段，韩国队主帅朴廷桓也曾取得四连胜，最终败倒在中国队主将柯洁阵前，中国队第八次夺得冠军。而今，日本队已经结束比赛，韩国队还剩申真谔、朴廷桓两名棋手。柯洁能否阻止申真谔的连胜，为中国队保留夺冠希望，就在此一役。

杭州亚运会短视频大赛启动

据新华社杭州2月24日电（记者夏亮、许舜达）杭州亚运会组委会24日正式启动杭州亚运会短视频大赛。大赛以“每个人都了不起”为主题，面向海内外所有关注和支持杭州亚运会筹办工作的短视频内容创作者、体育爱好者和各界热心人士及组织。

杭州亚运组委副秘书长、办公室主任毛根洪表示，亚运主题短视频大赛是杭州亚运IP的重要组成部分，对激发全球参与杭州亚运会热情，传播、交流体育精神具有十分重要的意义。

据悉，参赛者需围绕大赛主题“每个人都了不起”，结合“体育亚运、城市亚运、品牌亚运”“绿色、智能、节俭、文明”的亚运办赛理念等，从独特视角出发，注重创新创意，开展短视频创作。大赛从即日起将一直持续到今年6月18日，届时将产生各项奖项，获奖作品还将通过杭州亚运会官方网站等平台进行全媒体展播。

2021赛季南美解放者杯开赛

据新华社里约热内卢2月23日电（记者赵焱、陈威华）蒙得维的亚消息：虽然由于一些国家2020赛季的国内联赛尚未结束而没有确定所有参赛球队，但2021赛季的南美解放者杯赛（季前赛）的首场比赛当地时间23日晚在乌拉圭首都蒙得维的亚拉开帷幕，对阵双方是乌拉圭的利物浦队和厄瓜多尔的天主大大学队。

最终主队利物浦以2:1取胜。两队之间的第二场比赛将于3月2日在厄瓜多尔举行。外围赛为主客场制，共有19支球队参加，争夺4个进入小组赛资格。

按照南美解放者杯目前的赛制，比赛分为外围赛（季前赛）、小组赛和淘汰赛3个阶段。小组赛预计4月20日开始，淘汰赛预计7月13日开始，最终决赛将于11月20日举行，决赛场地还未确定。

本版责编：塔怀咏 唐天奕 杨笑雨

传统游戏乐趣多



2月23日，上海市宝山区乾溪幼儿园，小朋友正在玩滚铁环游戏。

当日，乾溪幼儿园举行了一场别开生面的传统游戏会，小朋友们体验了滚铁环、舞龙灯、踩高跷、投壶、套圈、揪尾巴等游戏，在运动中感受传统游戏的乐趣。

王初摄（影像中国）

斯诺克球员锦标赛

丁俊晖首轮比赛失利

本报北京2月24日电（记者李硕）当地时间23日，斯诺克球员锦标赛在英国继续首轮争夺。中国球员丁俊晖本赛季第四次面对英国名将奥沙利文，最终以5:6负于对手，无缘晋级。当日出场的另外两位中国球员周跃龙和鲁宁也没能收获胜利。至此，球员锦标赛已经没有中国球员的身影。

作为只有单赛季排名前十六球员才有参赛资格的比赛，球员锦标赛首轮就迎来多场强强对话。上个月刚刚在大师赛首轮对阵的丁俊晖与奥沙利文再次站在同一个球台前。大师赛上，丁俊晖曾以5:3领先并率先拿到赛点，但被奥沙利文顽强拖到决胜盘，最终以5:6败北。

来到球员锦标赛，丁俊晖成为追赶者。

开场后丁俊晖打出单杆65分、71分和53分，奥沙利文则有单杆58分和两杆超分，前6局双方战成3:3平。随后奥沙利文凭借单杆58分和103分以5:3拿到赛点。丁俊晖及时找回手感，并抓住奥沙利文的失误将比分追至5:5平，但决胜盘中丁俊晖尝试长台不中，奥沙利文充分利用机会，打出了一记终结比赛的单杆95分，以6:5赢下比赛，晋级八强。

在当日进行的另一场比赛中，周跃龙在5:4领先并拿到赛点的情况下，被英国名将霍金斯以单杆143分将比分追至决胜局，最终以5:6遗憾失利。鲁宁则以1:6负于澳大利亚名将罗伯逊，全场比赛罗伯逊打出135分、130分、82分、142分、132分的单杆成绩，让鲁宁在后五局只得到3分。

阿德莱德国际网球赛

王蔷无缘单打八强

本报北京2月24日电（记者李硕）WTA（国际女子职业网联）500阿德莱德国际赛24日在澳大利亚阿德莱德展开单打第二轮的争夺，8号种子、中国球员王蔷在先胜一盘的情况下，以6:3、3:6、3:6遗憾负于瑞士选手泰希曼，无缘八强。

比赛开始后，王蔷的发球表现不错，一发得分率达到72.7%，轻松地以6:3拿下第一盘。第二盘面对对手的反扑，王蔷发球状态下降，一发得分率下降到56.3%，二发得分率更是只有30.8%，获得3个破发点均无功而返，以3:6被对手将大比分扳为1:1。决胜盘，王蔷在6个破发点中只成功破发一次，最终输给对手。

数据统计显示，王蔷在全场总得分上只

落后对手4分，但是王蔷在15个破发点中只把握住了6个，而对手在11个破发点中成功破发7次。

告别阿德莱德，王蔷在澳大利亚这个赛季只取得了2胜4负的成绩，且4场失利都是在先胜一盘的情况下被对手赢得胜利。澳网女单首轮，王蔷在对阵埃拉尼的比赛中，决胜盘一度以4:1领先，但受困于体能下降和非受迫性失误的增多，最终失利。新赛季与澳大利亚教练帕特·卡什合作，为王蔷带来新的改变，但双方还在磨合中，王蔷需要时间才能找到最好的状态。

王蔷单打出局后，郑赛赛/段莹莹和徐一璠/杨钊煊两对中国组合均已晋级女双八强，她们将在25日分别登场，争夺四强席位。