

训练时挥汗如雨 赛场上敢打敢拼

“10后”小将的小排球冠军路

昨天一早,启东市英邦小学体育馆里,30多名小排球运动员开始了一天的训练。7月19日,启东市英邦小学女子排球队以8场8胜的战绩,卫冕2023年全国小排球锦标赛女子乙组冠军。



扫描二维码
观看视频



队员在比赛现场庆祝。

▶ 逆风翻盘 排球小将上演一出好戏

7月12日至19日,2023年全国小排球锦标赛在四川省自贡市四川轻化工大学体育馆举行。参赛队伍来自北京、重庆、江苏、吉林、山东、内蒙古等16个省、自治区、直辖市,由30个单位、64支队伍、560名运动员,共780余人组成。

本次赛事由中国排球协会、中国中学生体育协会排球分会主办,四川省排球协会承办,是国内中小学排球的顶级赛事,比赛分为男子、女子各4个组别进行角逐,英邦小学排球队参加的是女子乙组比赛。

赛场上,英邦小学队员们表现出色,发球、一传、二传、扣球,打出了一个又一个完美的配合,呈现了一场又一场扣人心弦的比赛。女排小将身姿矫健、敢打敢拼,发扬团队协作精神,赛出了风格、赛出了水平、赛出了友谊,赢得了观众的阵阵喝彩声。

回忆起决赛时和河南队的比赛,队员们仍感觉惊心动魄。对手是一支由河南少体校为班底的队伍,两队实力旗鼓相当。赛前,教练龚金和孩子们开了3次准备会,仔细观察对方比赛时的各种情况。

决赛开打后,前两局双方攻防激烈,以1:1平分秋色,第三局开打后,缺乏大赛经验的队员们由于紧张,发挥有点失常,河南队趁机拉开比分,很快以5比10领先。在对手即将拿下赛点的情况下,龚金赶紧叫了暂停,和队员们布置技战术,疏导孩子们紧张的心理,要求队员们发挥自己的优势,从防守做起,决不放弃每个球。队员们注意力更加集中,接连赢得防守反击机会,通过进攻连追5分,上演了一出逆风翻盘的好戏,以总比分2比1艰难取胜,最终获得冠军。

▶ 训练很苦 但有汗水才有回报

昨天,记者走进启东市英邦小学体育馆,队员们开始拉筋、活动手腕,场馆内没有大功率空调,体感闷热,准备活动过后,不少队员的衣服湿透,地上已是汗渍一片。

当天主要是基本功训练,队员分组对练,需要不停地做传球、扣球、救球等动作,练习时,大家各自站好位,身体半弓前屈,眼睛盯住对手……往往救了一个球爬起来,地上一摊汗渍。

龚金说:“训练很苦,但有汗水才有回报!”无论教练、队

员还是家长,对排球最大的感觉莫过于春天的乍暖还寒、夏天的艳阳高照、秋天的天干物燥、冬天的寒风刺骨,但无论训练多么艰苦,孩子们都咬牙坚持了下来。

为了备战这次全国小学生排球比赛,英邦小学从7月1日开始,每天3次训练:早上八点半到十一点,进行基本功、体能和心理抗压训练;下午三点到五点半,进行全队攻防整体配合训练;晚上七点到九点,进行发球和接发球的训练,同时针

对每个孩子的特点因材施教、扬长避短。

此次英邦小学排球队参加的是女子乙组比赛,相当于小学五年级,这么大的孩子,在父母眼里还是个宝贝。在集训期间,孩子们顶着夏日酷暑,光站着就已经汗流浹背了,但就是在这么炎热的天气里,没有一名队员退缩和请假。队员徐梦瑶告诉记者:“有些时候,我们训练中有轻微中暑等身体不适的迹象,大家也只是休息片刻,恢复后就立马投入训练中。”

▶ 影响扩大 在训队员发展到35人

2019年9月,英邦小学面向全市招收具有身高优势和运动天赋的队员,组建启东市英邦小学女子排球队,由龚金担任教练。

龚金从小学开始就与排球结下了不解之缘,一路走来,他所在的球队先后取得全国中学生排球联赛冠军、全国青年男子排球锦标赛亚军、中国大学生排球联赛冠军、中国第九届大学生运动会排球比赛季军等成绩。龚金也获得了优秀运动员、国家排球

一级运动员等个人荣誉和称号。

2012年从江苏大学毕业,怀揣着对家乡、对排球的挚爱,龚金回到了家乡启东,来到了长江中学,担任体育老师兼排球教练。从教的第8个年头来到英邦小学,一路走来,龚金希望通过自己的努力,把更专业的训练理念和方法带到学校,提高学校业余训练水平。

万事开头难。一开始,龚金只招到7名队员,成立了一支零基础的球队。他与孩子们从一

点点开始磨合,逐渐提高孩子们的基本功,组队仅一年后,英邦小学就获得了南通市级比赛冠军,组队至今,已经取得南通市小学生排球比赛的三连冠。

随着球队的影响力不断扩大,英邦小学排球队也在不断壮大,目前在训队员已达35名,今年招收新队员12名,注册南通队员25名,队伍年龄分布合理,形成了低中高多梯队模式。

本报记者 黄海
本报见习记者 王颖

提供理发、义诊、反诈宣传等服务 开发区爱心早市开张

晚报讯 8日清晨6点,南通开发区“文明实践日”志愿服务爱心早市在新开街道通盛社区第四网格服务站“莫文隋爱心早餐点”开张。十几个摊位一站式为社区居民群众提供便民理发、健康义诊、心理咨询、法律宣讲、反诈宣传、夏送清凉等贴心服务。

爱心早市根据社区老年人早睡早起的作息习惯设定时间,此时室外温度也友好,利于各项服务开展。

活动现场除各项便民服务外,12家党建共建机关企事业单位和社区的近百名在职党员上岗宣讲。消防队员讲解家庭防火安

全常识,公安民警宣传金融防诈骗知识,社区网格员普及家门口就业政策,辖区内银行进社区便民办理第三代社保卡……各个摊位基本满足了社区居民身边大小事的需求。

据了解,通盛社区第四网格服务站“莫文隋爱心早餐点”是开发区重点志愿项目。本次活动依托社区网格,深化党建引领“红色引擎”,充分挖掘在职党员力量,创新服务方式,通过打造爱心早市,致力于构建特色鲜明、服务多元的网格,打造烟火气、人情味更浓的社区,让群众生活更具获得感和幸福感。

记者 司占伟
通讯员 高健红

配备休闲桌椅、饮水机、医疗箱 “通橙驿站”暖心上线

晚报讯 昨天,在南通地铁1号线盘香路站,环卫工人王丽在“通橙驿站”享用了一顿暖心午餐。记者了解到,南通地铁利用地铁站厅便民用房,在1号线普贤路站、盘香路站和能达商务区站打造“通橙驿站”爱心示范服务站,为环卫、建筑、快递、外卖等行业的户外工作者和市民乘客提供一处“夏日可纳凉,冬日能取暖”的室内场所。

中午11点半,在1号线盘香路站入口,地铁工作人员董欢通过监控看到身穿橙色马甲的环卫工人王丽正坐在楼梯台阶上吃饭。董欢上前询问,才发现王丽自备的饭菜已经冷了,便立即用值班室的微波炉帮她加热,并邀请她到地铁站公共区域的“通橙驿站”休息。“服务太贴心了,坐着休息一会儿也能缓解疲劳。”王丽吃着热乎的饭菜连连称赞。

相较于“绿途小栈”,“通橙驿站”在设施环境上有了进一步升级。记者现场看到,驿站里设有中央空调,可以自由调节温度,有饮水机、防暑降温用品箱,还配备了医疗用品箱,装有创口贴、碘伏、酒精、退烧贴

等医用品。休闲桌椅、丰富的绘画、清新的绿植,“通橙驿站”设施特色化、服务人性化,努力为广大市民乘客打造一个舒适、贴心的纳凉环境。

“工作人员会通过地铁监控实时帮助、邀请户外工作者到驿站休息。他们为我们这座城市建设挥洒汗水,我们希望通过贴心服务让他们感受夏日清凉的同时,内心也充盈温暖。”董欢告诉记者,地铁工作人员定期对驿站里的用品设施检查更换,确保物资充足,搜集市民乘客的意见与建议,不断改善驿站的设施与服务管理。

南通地铁1号线28个车站设置开放“绿途小栈”“通橙驿站”,还推出“温暖夜行人”服务,为晚回家的乘客提供专属服务,包括提供一杯热水,送上温馨问候语,播放柔和晚安曲轻音乐,末班车如有单独出行的女性乘客或老年乘客,车站工作人员还会护送乘客出站,并陪伴乘客在出入口等候家人或者出租车的到来等,将为乘客用心温暖服务进行到底。

记者 蒋娇娇
实习生 徐冉