

凝心聚力备赛事 奋勇拼搏争佳绩

“粤BA”茂名队首次集结训练



队员们专注地投入训练。茂名日报社全媒体记者 康乾 摄



茂名晚报讯 记者和沛蓉 2026年广东省城市篮球联赛(“粤BA”)开赛在即,茂名市代表队进入赛前冲刺备战阶段。3月5日晚,球队在茂名市体育中心体育馆完成首次集结训练,正式拉开集训序幕,以系统化、科学化训练强根基、练本领,力争在联赛中赛出水平、赛出风格,为茂名争光。

晚上7时半,体育馆内灯火通明。队员们陆续到场热身,运球声、投篮声此起彼伏。首次合练,大家在教练组带领下神情专注地投入训练,拉伸、跑篮、分组对抗等项目轮番展开,现场气氛热烈而有序。主教练堵瑞峰在场边密切关注着队员们的表现,不时上前纠正动作、布置要求。

堵瑞峰介绍,当晚是球队首次合练。队员们都有丰富的篮球训练和实战经验,受益于茂名市这两年举办的“村BA”和茂名市城市篮球联赛,球员们都保持着不错的竞技状态。队员进行热身准备后,重点强化投篮能力,打磨快攻路线,贴合防守反击

的核心打法。针对新老球员融合,教练组从投篮强度、命中率、效率等维度入手,通过记录、压缩时间、数据统计等方式,短期提升球员的比赛与训练意识,推动球员们快速融合,达到训练效果。

谈及备战计划,堵瑞峰表示,球队将坚持“三从两大”的训练方针,即从难、从严、从实战出发,搭配大运动量训练与康复训练,以此为基础开展后续所有训练安排。短期训练重点为强化球员体能、锤炼防守韧性,整体战术立足于防守,通过发动快速反击的方式,以反击带动球队攻防两端技术水平的提升,实现队伍整体技战术能力的进步。“全队将秉持顽强拼搏的态度,立足拼好每一场比赛,认真对待每一个对手,把集训成果通过比赛充分展现出来。”谈及球队在“粤BA”赛场的展望,堵瑞峰说,“我们有信心打出茂名篮球的精气神,力争在西区赛事中交出令人满意的答卷。”

首次合练,队员们士气高涨。球员代表21号

余祥鑫表示:“球队刚开启集训,无论学生还是上班族,大家都尽量抽出时间参与统一训练,就是为了尽快磨合出团队默契。目前个人状态和团队配合还需要在接下来的训练中一步步找感觉。大家都很投入,对比赛充满信心,希望能取得比以往更好的成绩。”年仅17岁的球员3号欧浩宇就读茂名市第一中学,首次代表茂名成人队参加省级比赛。他难掩兴奋地说:“能代表茂名参加省级比赛非常荣幸,今晚和前辈们一起训练学到了很多,我会全力以赴,争取在赛场上发挥最大作用。”

按照备战计划,全队集结完毕后,将进驻茂名市体育运动学校开展封闭式集训。集训期间,教练组将充分发挥本土球员凝聚力强、熟悉赛场的优势,强化新老队员传帮带,帮助年轻球员快速成长。队员们将以饱满的热情投入备战,刻苦训练、团结拼搏,力争在“粤BA”赛场上展现茂名篮球风采,为城市增光添彩。

新时代文明实践+全民终身学习 信宜探索数字化惠民“新路径”

茂名晚报讯 记者李光耀 通讯员高干 邱任 为深入贯彻落实省委、省政府关于加快构建服务全民终身学习教育体系的战略部署,推动数字化学习资源深度下沉基层,3月2日,信宜市新时代文明实践中心、信宜市文明办组织开展信宜市“广东全民终身学习平台”首批辅导员专项培训活动。信宜市新时代文明实践中心、信宜市文明办相关负责人及相关工作人员参加培训,标志着信宜市全民终身学习推广工作全面启动。

该培训班聚焦平台操作实务,着力提升辅导员的职业素养与服务能力。信宜市文明办负责人在培训中指出,“广东全民终身学习平台”是省委、省政府谋划推动的战略性民生工程,旨在借助数字化

手段打破学习资源的时空限制,让优质教育惠及更多群众。信宜市将充分发挥新时代文明实践中心(所、站)的阵地优势,以辅导员队伍为抓手,为群众提供“一站式”学习支持服务,真正实现学习资源深入基层、服务群众、惠及全民,切实打通终身学习“最后一公里”。

培训过程中,讲师围绕平台注册登录、课程资源检索、在线互动交流等全流程操作进行了系统讲解和模拟演示,重点解析了平台涵盖的职业技能、文化素养、健康科普等六大类课程资源及其应用场景。参训人员在讲师的指导下进行了实时操作演练,通过沉浸式学习熟练掌握平台导学技巧,为后续面向该市开展推广辅导工作奠定

坚实基础。

信宜市将以此次培训为契机,持续推进辅导员队伍梯队建设,依托现有新时代文明实践阵地,完善操作指南、服务流程等配套支持材料,确保推广工作有序推进。同时,将组织辅导员深入基层单位,通过“传帮带”机制,面对面帮助群众解决“操作难”问题,推动平台资源真正“能用、会用、爱用”,让数字化学习红利惠及更多群众。

下一步,信宜市将不断整合社会资源,丰富线下活动形式,结合各级文明实践活动推动终身学习服务常态化、精准化开展,积极营造“学习让每个人更出彩”的良好氛围,助力构建更加开放、包容、共享的终身学习生态。