

省运会三人篮球赛在信宜开赛 强强对决接连上演

茂名晚报讯 记者李光耀 通讯员高干 热血奔涌,青春开赛!8月15日,广东省第十七届运动会“得闻沉香杯”竞技体育组三人篮球比赛在信宜体育公园篮球馆正式开赛,女子甲组、男子乙组赛事率先打响,来自全省各地的青年篮球小将齐聚信宜,以球会友、逐梦赛场。

下午两点,多场精彩对决同步开启。赛场上,年轻球员身姿利落、敢打敢拼,快速突破、精准远投、极速抢断、腾空上篮轮番上演。攻防转换紧凑激烈,比分你追我赶、交替攀升,每一次冲刺、每一次出手都尽显少年锐气,将赛场氛围一次次推向高潮。

赛场之外同样热度满满。替补队员凝神观战、相互鼓劲,观众席呐喊声、加油声此起彼伏,不少球员家属、球迷专程到场助阵,热烈氛围拉满,为省运会赛事增添满满的烟火气与竞技活力。

当日赛程密集有序,强强对决接连上演。女子甲组赛场,肇庆1队、肇庆2队率先开赛,湛江对阵东莞2队、广州2队迎战中山2队、珠海对决阳江等多场比拼有序展开。男子乙组赛场同样激战正酣,中山1队VS江门、汕尾VS汕头等队伍轮番登场,各支球队状态全开、全力拼搏,带来一场场高燃精彩的篮球盛宴。

据了解,本次省运会三人篮球赛女子甲组、男子乙组赛事将持续至8月18日。接下来的比赛中,各参赛队伍将继续全力以赴、奋勇争先,在信宜赛场挥洒汗水、比拼实力,向着更高名次和赛事荣誉全力冲刺。



▲三人篮球女子甲组佛山市队对阵中山市1队。

◀三人篮球男子乙组东莞市2队对阵广州市2队。

信融媒供图



家有小小运动员

■黎贵

小屁孩是早产儿,出生后在新生儿科待了九天才能回家,因底子弱,感冒发烧是家常便饭。医生说三岁后体质会慢慢向好,关键要避免着凉、多加照顾。

三岁前,妻子每天坚持带他去晒太阳、跑步,三岁后,还让他骑小单车,一路坚持,效果挺明显的。

一天下班回家,我瘫在沙发上刷手机,这时,小屁孩走了过来:“爸爸,陪我下花园跑步,你说每天至少跑一公里的。”

为了信守承诺、当好表率,我放下手机,跟随他来到花园。

本以为跑一圈是轻而易举的事,没想到未到两百米就蹲在路边直喘气了。小屁孩递来一颗化橘红糖:“先慢慢跑,风会给我们加油的。”

那天,我们绕着跑道慢跑了两圈,风裹着化橘红花香吹在脸上,格外舒畅。一星期后,我们加到了三圈,运动步数每天都能破万,我那难看的肚腩,也慢慢消失了。

慢消失了。

后来听说小考要考跳绳,妻子买回跳绳手把手教,一次次示范。一开始他跳得老高,一分钟跳不到50下,练了两个多月,现在一分钟能跳160多下了。

期中体检,查出他近视加散光,我们听从医生的建议,买回乒乓球装备,打算靠户外运动帮小屁孩矫正视力或延缓度数增长。起初,小屁孩满是抵触,后来在妻子的教育鼓励下,才勉强拿起球拍。刚开始,他连球都碰不到,在妻子的指导下才慢慢学会开球、接球。读书时我曾打过乒乓球,以为能当好他的教练,结果不到十分钟就被他的“乱打战术”逼得手忙脚乱,有好几次差点撞到球台角,惹得他哈哈大笑。有次我故意发了个慢球,想让他稳稳接住,没想到他踮起脚狠狠一扣,球直接擦着我的耳边飞了过去,他举着球拍蹦得老高:“我赢啦,我赢啦!”从那时起,他对打乒乓球着了迷,一有空就拉着我们要“过招”。

为了锻炼小屁孩的弹跳力,妻子又帮他报了羽毛球兴趣班。为了方便他打羽毛球,妻子又买回了简易羽毛球网,一有时间就陪他开打。有次我打偏了球,球落到他头顶上,他非但不生气,还顶着羽毛球转圈圈,逗得妻子和我笑到直捂肚子。现在他的球技进步了不少,有时还可以和我打十几个来回呢。

在小屁孩的感染下,我也开始重新爱上体育运动,下班再也不会瘫在沙发刷手机,每天最期待的事,就是和小屁孩在楼下跑道跑上几圈,或是打上几局乒乓球或羽毛球。一个假期下来,我的体重下降了,精神状态也好了。

我终于明白,自己才是健康管理的第一责任人,运动才是最好的健康管理方式。

前不久,陪同小屁孩一起观看省第十届运动会暨第十届残疾人运动会开幕式,他突然说,长大后也要参加省运会呢!

赛场无输家 奔跑皆成长

■陈新元

晚风轻拂,省运会开幕式灯火璀璨,呐喊与欢呼声此起彼伏。看台上目光所及,运动健儿斗志昂扬,即将奔赴赛场。他们当中,有人向着奖牌全力冲刺,有人竭尽全力只为超越自己。喧嚣热闹的场景,让我思绪万千,悄然飘回大学生活。真正的体育竞技,从来不止输赢,追梦路上,只要努力去赢,都值得热烈的掌声。

曾经的我,是不折不扣的运动小白,体能薄弱、四肢不协调,几乎不擅长任何体育运动。大学里的3000米跑是硬性标准,对大多数人来说轻而易举,于我而言却是难于上青天。起初长跑,跑到500米左右就体力透支、步履艰难,是常年的掉队选手,一次次落后、一次次想要止步放弃。

最难熬也最令人怀念的,永远是那段痛并快乐着的日子。掉队时总有人推着我跟上队伍、为我加油打气。无数次呼吸急促、双腿酸胀,想要妥协放

弃时,立马有人提醒你,“挺住!很快就到终点,别让我瞧不起你。”起初虽然总是跑不及格,但在这种正能量环境影响下,慢慢培养了我不服输的韧性,再苦再累的训练,心里有着一个赢的信念,也能挺过最难的阶段。

慢慢坚持,3000米不再是煎熬,累是常态,当坚持成为习惯时,在奔跑中找回那个最热血的自己,找回那种即便体能耗尽、双腿抽筋也绝不退缩的倔强。也渐渐悟出,体育赛场没有天生的强者,所有从容奔跑的底气,都来自日复一日的坚持,胜负只是记分牌上的数字,而自我的拓宽与重塑,源自每次敢于踏上赛场的勇气。

考核顺利通过那天傍晚,夕阳西下,独自一人漫步在运动场上,也对这片熟悉的赛场有了新的认识。赛场很小,小到只能容纳短短几公里的征途,赛场又很大,大到能装下所有人的梦想。

这场短暂又漫长的奔跑,彻底改变了我的心态和认知。曾经畏惧运动的我,主动尝试去接触网球、游泳、登山等项目。敬我不能、尽我所能,在不断挑战走出舒适圈的同时,褪去笨拙与懦弱,收获成长与提升,从运动零基础,变为多元运动爱好者。

这份从运动赛场上悟出的人生哲理,也深刻滋养着我的工作与生活,毕业后有幸成为一名宣传文化教育工作者,深知文字工作道阻且长,从稚嫩粗浅的新闻稿,到结构严谨的教育材料,无数个深夜伏案,反复推翻再重写。偶尔苦于瓶颈,但始终记得奔跑时的初心,因为热爱,所以坚守,拼尽全力,超越自我,涓涓不壅,终为江河。

往后余生,我依旧会带着体育竞技给予的温情和感悟,多与自己赛跑,无论热爱的东西是否夺冠拿奖,都能听从己心、无问西东,勇敢奔赴属于自己的山海。