

中青报 中青网记者 焦敏龙

看台上的3000多个位置座无虚席。能透过玻璃望进球场的外围区域,也站满了球迷。灯光照在身上暖烘烘的,耳边是一声高过一声的加油声、口哨声。32岁的刘正正在球场上全力奔跑,传球、接球、运球、起跳、投篮。这个身高1.84米、曾在工地当木工的青年,在40分钟的球赛里,迎来人生高光时刻,成为备受瞩目的焦点。

西海固地区的篮球氛围好,已到了空前的程度。篮球改变了很多农村学生的命运,影响了太多家庭,还刺激了消费。刘正正说。如今,宁夏回族自治区西海固地区的篮球风,正越刮越猛烈。

用篮球填补精神世界

在西海固,年轻人就像候鸟一样,过完春节外出务工,闲月(农历十一月至次年二月,记者注)返乡休整。篮球运动正把当地的年轻人黏合起来。他们乐意通过打篮球宣泄情绪、填补精神世界的空缺。

当地群众偏爱篮球的原因,63岁的资深篮球迷海文友也说不清。他记得,至少在自己20来岁时,西海固人就普遍爱打篮球。

用几片木板钉个篮板、架上铁圈,土场地上就能打篮球。西吉二中副校长、体育教师陈志伟分析,乒乓球场地小,站不了太多观众;西海固地区多大风天气,户外羽毛球运动比较受限,踢一场足球赛需要较强的身体耐力,上年纪的人参与度不高。要想在黄土高原的山峦梁间开辟一处标准足球场,并不容易。

篮球比赛是西海固群众近年来呈现体育水平的重要形式。在西吉县,县乡(镇)两级尤以农民篮球争霸赛最为热闹。成人赛有乡村振兴杯、中国体彩杯等赛事。在固原市原州区,各校按学生年龄段举办小学生、初中生、高中生篮球联赛。

在原州区体育活动中心,每有篮球赛,三营镇、中和乡等乡镇的老年球迷一大早就来。他们带着小板凳、吃着自带的午餐,等着看下午的球赛。在西吉、海原等县的村BA赛场,群众架梯子、站凳子、上树杈看比赛,现场人山人海,有网络主播的直播观看量近50万。对于球技精湛的球员,球迷从不吝惜掌声和喝彩声。网友直呼:不敢相信这只是乡镇比赛。

篮球赛事点燃了刘正正等一批农村90后、95后的生活热情。打工15年,他去过内蒙古、安徽等省份。每到一座城市,第一次休班必去篮球场,想打球就随机申请入队,一年至少能打20次。

在工地上,中老年工友爱打扑克牌,年轻工友喜欢打网游。大家爱好各异,互不干涉。这个喜欢詹姆斯和易建联的年轻人对网游不感兴趣,兴致来了,我也会和工



2022年5月3日,宁夏回族自治区固原市西吉县篮球公园,中国体育彩票杯宁夏西吉县第五届农民篮球争霸赛比赛现场。兴平乡代表队与王民乡代表队进行小组赛比赛。图片由宁夏西吉县体育中心提供

西海固青少年的篮球梦



2月14日,宁夏回族自治区固原市西吉县篮球公园,中国体育彩票杯宁夏西吉县第六届农民篮球争霸赛宁南宁北明星对抗赛比赛现场。

图片由宁夏西吉县体育中心提供

记者手记

在篮球场,我看到了充满干劲、健康向上的乡村文化

□ 焦敏龙

一名爱打篮球的西海固青年对我说:生活是多元的,网络世界挺好,现实中的乡镇生活也不差。在西海固地区,受浓厚的篮球文化氛围影响,很多青少年远离网瘾、强健体魄,性格也变得开朗。一些文化课成绩一般的青少年将打篮球从爱好变成特长,再发展为终身职业,找到了自己的人生方向。

在这里,篮球比赛成了一种黏合剂。无论在外打工多久,西海固的年轻

人只要回到家乡的篮球场,都铆足了劲代表各自的村子、乡镇参赛,争取荣誉。40分钟的球赛,他们展示的是球技与自信、释放的是青春的光彩与力量,赛出了好成绩、赛出了新时代青年团结进取的风貌。

还有很多年轻人成了篮球迷,为了追几场球赛,愿意自驾或乘坐网约车,在西吉、原州、海原、中宁、隆德等县区来回跑,自掏腰包住宾馆。他们同样爱上短视频平台,不是为了猎奇、看豪车美女,而是付费看球赛直播。

最新数据显示,宁夏已经实现了村村有篮球场,的农村体育建设目标,现有篮球

场8393块,占健身场地的23.97%,位居全

自治区户外球类运动场第一名。走在固原市西吉县城,最有特色的地方就是看台被粉刷得五颜六色的篮球公园,当地群众公认的最好看建筑则是县体育中心。在原州区中河乡中河村,人气最旺的地方也与篮球有关,就是致富带头人马光辉投建的励志体育俱乐部篮球场馆,不仅有篮球场,还有儿童乐园、桌球和工会帮建的读书角,被当地媒体称为“乡村振兴道路上的梦想之馆”。如今,村BA正在风靡全国各地的乡村。3月27日,我通过网络直播观看了贵州

友打球,教大家拍球、传球、投篮等动作。肩扛着养育3个儿子的重担,但在打球这件事上,刘正正仍像个孩子。有时上午在工地干活儿,下午就请假参加球赛。要是不去,心里痒痒的。刘正正不好意思地说。

在西海固,还有很多女队员在按照专业球员的样子,延续中国女篮顽强拼搏、永不言败的传统。2018年,宁夏回族自治区篮球锦标赛女篮比赛,原州区体育活动中心业余体校对战自治区体校。这场比赛让业

余体校校长李伟至今记忆犹新:当赛时只剩35秒时,业余体校队员抢断、上篮,得两分,对方发球失误,球队再进一记三分球,距球赛结束不到5秒,队长马燕从后场投进一球,夺冠了。李伟说,那场比赛队队员,不到最后一刻,你永远都不知道答案是什么。

随着赛事的增多,西海固一些球队的技战术、裁判规则渐趋正规。比如,罚篮时,球员起跳后身体落在罚球线内,算违例;球员阻挡护肘时身体必须站定,不能移动;关于阻挡犯规,球员不仅要提前抢位、站定,还要给进攻球员留够反应时间和距离。陈志伟说,这些都是在多次执裁中,从不好判断,发展为精准裁判的。

赛事之外,西海固一些学校也在探索体育特色办学之路。原州区三营中学由农村学生组成的篮球队,从乡镇赛挺进市赛,还多次摘得自治区级比赛冠军。2018年,这所乡镇中学被教育部评为“全国青少年校园篮球特色学校”。这所寄宿制封闭管理学校规定学生进校不得带手机,操场的7副篮球架就成了他们重要的文体活动设施。学生之间打、教好的同学打,教师和学生打。篮球氛围相当好。学校体育教师王强说。

西吉县袁河中学初三学生王磊也爱

打篮球。下雪天,他和同学剪掉纸箱的上下两面,粘在教室墙上当篮筐,练习扣篮。2019年4月,他灵活的过人技巧和精准投篮的视频,被众多网友点赞。中国篮协主席姚明2021年到银川参加活动时,特意与王磊见面,并鼓励他确定目标、好好努力。这次见面对我的学习生活 and 篮球运动都有莫大的帮助,激励着我前进。王磊说。

被篮球改变人生的青少年

在西吉县平峰镇李堡村,像刘正正一样爱打篮球的青年很多。他儿时的玩伴郭旭宁、郭小利,都在银川做水暖工。闲月返乡,他们经常泡在球场打球。

一场场火热的球赛,给西海固的年轻人与家乡制造了多次双向奔赴的机会。每有球赛,主办方总会电话邀约球技好的青年回乡。只要时间允许,他们虽远必到。2021年西吉县举办第四届农民篮球争霸赛,在杭州一所小学任教的95后马红义打飞的回乡参赛。

那届球赛期间,刘正正代表平峰镇参赛时左胳膊韧带被压断,与自治区运动会无缘。他就在家养伤,没再外出打工。伤病

用体育运动唤醒被手游捕获的农村青少年

中青报 中青网记者 焦敏龙

篮球运动引领西海固青少年强身健体的同时,也给他们带来了更多的改变。许多人经常相聚球场切磋球技,生活方式变得阳光健康。

但也仍然存在些许无力感。球技突出的15岁网红球员王磊发现,每到周末还是找不到伙伴一起打球,不少同龄人还是抱着手机不撒手,活在虚拟世界里。

如何唤醒更多被手游捕获的农村青少年,让篮球氛围更好地浸润这些孩子?

篮球把很多年轻人从酒桌牌桌引到了运动场

打工15年,不少工友因长时间的机械操作而腰酸、腿疼。西吉县青年刘正正则很少遭遇病痛,他认为,能有较好的身体素质,和打篮球有关,遇上烦心事,打球球、出出汗,心情也会好很多。

35岁的南亚兵在西吉县以务农和打工为生,闲时常打麻将。这两年,刘正正带他进球队当替补。现在,南亚兵耐力不错,40分钟的球赛能全程参与。与刘正正同村的伏志恒今年28岁,是一名铲车司机,以前闲来无事经常喝酒,今年春节以来坚持打球,能做到不熬夜、早睡早起,酒也不怎么喝了。

刘正正说,前些年,村里一些年轻人爱好熬夜打麻将、喝酒,极个别年轻人还参与赌博,输完了辛苦打工一年挣的钱,最后妻离子散。还有年轻人酒后打架,甚至酒驾醉驾。这几年,篮球运动把平时爱上酒桌、牌

桌的年轻人引到了运动场。同样因为打篮球,一些农村女孩也磨砺出刻苦自强的品质。

我物色体育特长生时,一看技术,二看心理素质。作为教练,西吉中学篮球教师、西吉县篮协主席单明成要求女篮队员,打篮球要和男孩一样,该对抗就对抗,该拼就拼。

因为家庭条件不好,去年被特招的杨巧娟看到队友穿几百元的运动鞋,表现出自卑情绪。训练间隙,单明成通过点名点名的方式鼓励队员。打篮球要看技术,鞋有多贵并不重要。经过一段时间的心理调整,她现在是在队里技术最好的后卫。性格开朗了,能和队友打成一片。

身高1.6米的后卫球员郭志琴是球队里最矮的,刚进校时技术一般。球队早训是早上6点半开始,她早去1小时反复练运球、投篮。这名起初最不被看好的队员,现成长为女篮队长。

有个说法是,到运动场上长脑子。首都体育学院教授钟秉枢在接受中青报中青网记者采访时表示,篮球体育运动对青少年的智力和情商都具有促进作用。

钟秉枢介绍,篮球属全身运动,能促进大脑发育,促进手眼协调,各种感觉器官的相互支撑,同时调动听觉、触觉、皮肤感觉等。学习拍球、运球、接球等运动技能的过程,能帮助大脑神经与关节肌肉等身体部位建立稳定联系。

篮球运动对情商的促进,体现在人际关系管理、了解关注他人、情绪自控、自我激励等方面。钟秉枢说,在篮球场上,青少年能客观了解自己、坦然接受自己、认可自己的身体,从而产生正向的自我激励,养成

坚韧不拔的精神,通过传球、助攻等团队协作,学会理解他人、激励同伴、影响别人、争取双赢,能妥善处理人际关系;不因对方犯规与其打架,不因裁判有可能出现的不公而与其叫板,形成面对不公保持冷静理智、面对挫折选择重新再来的思维方式;对于表扬和批评、胜利与失败,激发内心不放弃、越挫越勇的斗志。

这些年轻球员的体能和意志力都很强

在篮球赛事中,越来越多的西海固青少年逐渐找到技战术差距,持续精进、学比赶超。

青少年参赛,心理状态的变化可能决定一场比赛的输赢,那股冲劲很重要。2017年,固原市原州区体育活动中心业余体校校长李伟带队去西安参赛。在一场和新疆队的比赛中,对方领先30多分。场均贡献十几分的前锋队员杨琪轩只拿到4分,被对方球员压制,情绪很低落。也正是那次比赛,队员体会到,放眼全国,我们仍有不小的技术差距。李伟说。

在原州区体育活动中心业余体校,篮球队员基本都是05后、10后。李伟说,一些球员文化课成绩不好,会被家长老师批评,存在自卑压抑情绪。但他发现,这些队员会通过手机网络视频学习打球技战术,知识面广、思维活跃,自我意识强,敢于表达。一次次赛事获奖证明,这些年轻球员的体能和意志力都很强。

篮球训练课相对枯燥,球员没什么时间沉迷网游。在球队训练几年,做什么都很

塑之才。

获2022赛季全国男子篮球联赛常规赛最有价值球员称号的杨文学,因与一场比赛的冠军失之交臂,曾遭遇网暴。但他尽可能放平心态,从自身找原因。有人喜欢你,就有人讨厌你,不可能做到让所有人喜欢。能力越大、荣誉越多,意味着压力越大。

13岁才开始练球,杨文学知道自己运动速度还有提高空间。常年在户外打球,他习惯晚上有空时和爸爸、哥哥、姐姐视频聊聊天,以快乐的状态迎接每一天。

球场上的王磊总是展现出强大的进取心。看到有同学传球速度没跟上,他会在球场上大喊“快回防、快接球、快抢篮板”,总想争取到每一次进球机会。别的孩子周末不在家,可能是去了网吧。王磊不在家,肯定就在篮球馆。父亲王亚东说。

探索 让青少年跟着屏幕动起来

王磊有时也会感到一些无奈,周中在校有同学一起打球,周末回家就只能找邻居家的伙伴当队友。但他几乎每次邀约都会碰壁。伙伴们都在家抱着手机玩游戏不撒手,目不斜视地说:“等玩完这把游戏。”可这把游戏,总也结束不了,让王磊感到很泄气。

如何用体育运动唤醒更多被手游捕获的农村青少年,让“小眼镜”“小胖墩”健康成长?

在李伟看来,要让青少年跑起来、动起来。首先,要让更多青少年有机会接触体育,对体育产生兴趣,体育活动和赛事



陕西信达男篮队员、宁夏固原籍青年杨文学参加2022赛季全国男子篮球联赛决赛。图片由杨文学提供

就是很好的方式,让青少年从篮球训练和比赛中培养团结合作、互相尊重、拼搏乐观的优良品质;其次,社会力量的广泛支持和参与,有助于吸引越来越多的青少年加入体育教练队伍,希望有专业教练队伍来西海固送技下乡,西海固青少年需要更高水平的篮球教练、更新的技战术训练。

今年全国两会期间,全国人大代表、东京奥运会冠军张雨霏带来的关于“高水平运动员反哺社会体育”的建议,正与李伟的期待不谋而合。

社会体育和竞技体育本身有一定关联。青少年群体需要强身健体,国家队、省队优秀的竞技体育运动员拥有多年的运动经验。他们能把这些经验教给学校的运动朋友,让他们更专业地运动。张雨霏建议,开展“冠军体育课”,让广大现役、退役运动员和教练员走进学校和社区,提供专业体育指导,同时分享经验、强化师资培训;建立贯通青少年阶段的体育赛事

单明成说,前些年,一些农村女孩如果文化课成绩不好,初中毕业后可能选择外出务工,甚至早婚。现在则有可能通过特长上高中和大学。

2022年,西吉二中有73名音体美特长生被高中特招,其中篮球特长生17人。陈志伟介绍,假如没有特长,一些农村学生中学毕业后会面临“要不要继续读书”的难题。

不过,并非所有的学生和家长都想走篮球特招这条路。与姚明见面后,王磊的父亲王亚东曾接到固原市一所学校的特招邀约。作为父亲,他更希望儿子学好文化课,目前身高不理想,不能“单腿走路”只依靠篮球特长。

篮球热潮正改变西海固的模样

火热的篮球赛事,正给西海固带来一些积极的变化。

十几年前,西吉县大量农村青壮年外出务工,空心村问题突出,要想组建一支有技术水平的篮球队,需要联合几个村才能凑齐人。刘正正说,随着乡村振兴战略的推进,一些年轻人返乡就近择业。现在,每个村都能轻松组建一支球队,球队的实力都不差。

为发展篮球体育运动,西吉县全民健身活动中心于2019年投建。这座形似“扇动两翼”的建筑很有设计感,是全县群众心目中的地标。不远处有个顺低洼地势修建的篮球场,曾被人们称为“体育坑”。当地在2020年进行改造修缮,场地被硬化,覆盖了6毫米厚的塑胶,看台被粉刷了室外漆、加固了护栏,安装了户外标准篮球架,改名为“篮球公园”。这是固原市目前规模最大的户外篮球场。

原州区中河乡中河村村民也喜欢打篮球,但村部曾经只有室外篮球场。2020年,当地致富带头人马光辉和儿子马小龙自筹资金,建起一座钢结构室内篮球场,还注册成立篮球俱乐部,2021年8月建成后,承接篮球赛、接待篮球夏令营训练班。老人家爱打篮球,就是想回馈家乡。马光辉说。

今年春节期间,西吉县举办第六届农民篮球争霸赛。比赛时下了雪,馆内依然坐满了观众,馆外还站着很多从海原、原州、隆德、甘肃静宁来的球迷。经营小客车的王亚东还拉过从郑州专程赶来的球友。

球赛期间,各村年轻球迷自驾到县城看比赛,导致场馆停车场爆满,等车位需要1个多小时;出租车司机发现,那几天载客量比平时大4,4个座位很轻松就能拼座满员;赛期那5天,一到饭点,场馆附近的饭馆爆满,周边宾馆房间也被球队和球迷提前订完了。

在西海固,很多有天赋的篮球“苗子”被发现、得到培养,人生有了更多光亮。大批体育特长生迈进大学校门,提升了县中的高考升学率。他们中很多毕业后继续投身体育教育事业,以较为全面的教学素质成为多面手,给乡村学校带去新活力。当地县中和乡镇学校依托义务教育“改薄工程”等项目,新建或改建体育场地,硬件设施条件得到明显改善,同时推进艺体特色教育,教学质量稳步提升。

在西吉二中,作为体育教师的陈志伟2020年开始担任副校长,这在学校历史上从未有过。为保持学生体育学习的兴趣,他不允许学校教师随意占用体育健康课。赶上阴雨天气,无法组织室外体育活动时,他就给学生讲体育理论知识,给学生播放NBA经典比赛视频。

陈志伟经常带队参加比赛。前些年,12名参赛选手的球衣、球鞋,很难在西吉县城一次性买齐,急需时要提前联系文体用品店预订,或去固原市区采购。近几年,这类店铺都在扩张。一家文体用品店原本不到40平方米、在售商品很有限,现在已经开了分店。家长对孩子的体育教育更舍得投入了。体育成为一个契机,让更多家长关心孩子的身心健康和全面发展。