

少年健将

篮球少年用“孤掌”撕开不可能

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 刘承鑫 周璇

近日,在2026年新晃侗族自治县中小学生篮球决赛现场,凉伞镇中学14号球员龙俊旭运球、突破、投篮。他没有右手手掌,却打出了自己的节奏,帮助球队夺得亚军,创造了县域农村中学的赛事最好成绩。决赛后,对手主动与他交换球衣——尊重不只给他的技术,更给他的坚持。

龙俊旭接触篮球,是因为朋友。小学时他和好友一起练田径、打乒乓球,后来朋友们都去打篮球,他也跟着走上了球场。由于幼儿时右手因事故缺失,球根本不听使唤,一个下午进不了几个球。那天他没有回家,在村部球场对着空篮筐投到月光洒向枝头。

左手力量不够,他就练臂力、腕力、指力,别人练一百次,他练三百次。胳膊酸得抬不起、手掌磨破了皮,他急得想哭。校队教练杨世津告诉他:“身体的不足不算什么,热爱和坚持才最管用。”他自己看教学视频拆解分析,一遍遍调整。

比赛期间,父母、舅舅、外婆等十多位亲人组成亲友团,从凉伞赶到县城为他加油。母亲常对他说:“你自信点,可以的。”朋友杨昌渺等从小一起长大的伙伴早早进了校队,一直带着他练,鼓励他:“初三我们一起代表学校出去比赛。”

县篮球赛如约而至。刚开始有人会在赛场旁小声议论:“那个14号,手好像不太方便吧?”可球到他手里时,他从来慌。第一次干拔命中,第二次被包夹转身抛投打进,第三次球还没出手,场边已喊出“14号又要突破了”。队友说他是队里最果断的那个,教练说“我们知道他不会犹豫”。一位对手说:“防守他其实很折磨人,你明知道他要突破,可就是跟不上。”

决赛中,凉伞镇中学对阵七连冠的思源实验学校。龙俊旭在一次快攻中被对方最高最壮的中锋撞飞,重重摔在地板上翻滚了一圈。全场惊呼,他却把手撑在地上,鲤鱼打挺般站了起来。两

罚全中,全场掌声雷动。此后他速度更快、突破更狠,一次次把自己扔进人堆里。球队最终虽未赢下决赛,但他拿了全队最高分。

其实在篮球决赛之前,龙俊旭已证明过自己。2025年县运会上,他参加跳高比赛,一次次助跑、起跳、过杆,摔了爬起来再助跑,最终拿到全县初中男子组跳高第五名。奖状被他小心收在抽屉里,是用汗水和摔伤换来的。

决赛结束后,回到学校的龙俊旭状态变了。以前成绩起起伏伏,现在他发狠复习。“我现在成绩还不够优秀,接下来两个月我要努力复习,考上县一中,继续打球,我还想代表新晃去更大的舞台打球。”他坚定地说。



龙俊旭(左三)在比赛中运球突破

体育周刊

体教一线

作为一名从事体育教学工作六年青年教师,我在工作岗位上渐渐发现,体育带给孩子的远远不止身体上的变化,更是在一次次练习中形成的自信、勇敢和热爱。课堂中那些不起眼的小进步,最能打动人心,也让我更加坚定了体育育人的意义。

在上个学期体质达标运动会中,二年级学生小豪测试成绩不太好,一分钟跳绳和坐位体前屈两个测试项目均未达标。这两个看似简单的项目,恰恰是低年级学生身体素质的重要体现,跳绳考验下肢的爆发力、动作的协调性与持续运动的耐力,坐位体前屈则直接反映身体柔韧程度。这些基础素质,都会影响孩子今后的运动能力与身体发育。

看到小豪因测试成绩低落不开心,我果断将他列为重点关注对象。在寒假来临前,我为小豪制定了轻松可行的假期体育作业,不追求强度,只看重坚持。在整个假期,小豪每天都会主动和我分享练习的情况,我也会及时给他肯定与建议,几句简单的鼓励,成为了我们之间无声的约定,也让坚持慢慢变成了一种无声的习惯。

新学期刚报到,小豪第一时间主动来到我的办公室,开心地让我给他进行现场测试。结果令人欣喜:跳绳节奏更稳、速度更快了,坐位体前屈的柔韧程度也明显提升了不少,之前两项未达标的项目均达到合格标准。我问他怎么做到的,小豪真诚地说,在坚持的过程中,自己慢慢喜欢上了运动。

下班的途中路过小豪家的商店,和小豪爸爸聊起孩子整个寒假的变化,小豪爸爸言语间满是欣慰,也对我的耐心指导表达了感谢。其实我心里清楚,最值得肯定与称赞的,是小豪自己那份坚持不懈的努力。

微小的改变,藏着大大的成长;平凡的坚持,终将绽放光芒。小豪的进步,让我更加坚信:体育教育从来不是追求一时的成绩,而是在日复一日的陪伴与坚持中,帮助孩子找到自信、收获勇气、养成一生受用的习惯。

微小改变,亦是成长
长沙市第一中学附属小学 刘良琪

教体资讯

长株潭益四地联办青少年田径赛

近日,“奔跑吧·少年”2026年长沙市青少年“快乐之星”U系列田径春季赛暨长株潭益田径公开赛在中南林业科技大学举行。本次赛事由长沙、株洲、湘潭、益阳四地田径协会联合主办,系四地首次以长株潭益名义共同举办的青少年田径公益推广赛事,吸引150余支代表队、两千余名青少年运动员参赛。

比赛设U10至U20六个年龄组别,覆盖6至20岁全年龄段,竞赛项目包括短跑、中长跑、跨栏、接力及跳高、跳远、铅球等。长沙市田径协会表示,未来将每年定期举办春、秋季U系列公开赛,并推动赛事进校园、进社区,助力区域青少年田径协同发展。

来源:U系列田径春季赛赛事组委会

87名青少年省赛“勇攀高峰”

本报讯(通讯员 苏赛 欧彩玲)近日,2026年湖南省青少年攀岩锦标赛在益阳桃江完赛。来自全省的87名运动员在雨水湿滑的岩壁上沉着应战,完成速度赛与难度赛的激烈比拼。赛事设U15、U17两个组别,作为今年省运会的测试赛,充分展现了湖南攀岩新生代“不畏艰难、勇

攀高峰”的精神。

本次比赛的举办地桃江竹海攀岩基地,秉持“赛建民用”理念,赛后作为科普教育基地和户外运动体验基地永久保留并面向公众开放。随着攀岩锦标赛收官,桃江还将举办省青少年游泳锦标赛和体操锦标赛,进入“省运会测试赛时间”。

长沙U13-18优秀足球教练员团队成立

本报讯(记者 胡旻)4月19日,长沙市优秀足球教练员(U13-18)团队成立大会在月亮岛长沙市青少年足球训练中心举行。中国足协原技术主任郭家明、国家队现守门员教练区楚良等三位国内顶级专家正式受聘为团队顾问。经严格审核,67名A至D级优秀教练员入选精英团队,代表长沙市该年龄段教练员骨干力量。

成立大会后,顾问专家随即开展指导工作:郭家明与全体教练员座谈交流,区楚良为守门员教练班授课,王立开启为期三天的专项培训。同时,本土教练曾琥、黄河分享带队经验。此次“团队成立+顶级顾问+系统培训”三位一体举措,标志着长沙青少年足球青训体系向更专业、科学、协同方向加速发展。