

北控力克首钢终止连败

本报讯(记者 段西元)昨天CBA常规赛进行了第二回合“北京德比”的比赛,两队打得精彩激烈,完全是季后赛水准,结果北控队以109:98战胜了首钢队。北控队的大手笔引援,终于听到了一点儿“响儿”。对京城双雄来说,接下来依然任重道远,上海队等“追兵”还在虎视眈眈,季后赛席位并无绝对把握。

这场比赛对双方的重要性不言而喻,两队虽然都排在前12名,但也只是站在季后赛门里的“边缘处”,随时都可能滑落到“门外”,比赛的现实意义远大于所谓德比的意义。第一节一上来,两支球队的首先是在内线找办法,北控队先是主攻俞长栋和邹雨宸,首钢队先是主攻李慕豪和汉密尔顿。第一节官方暂停之前,北控队的射手张帆投中了本场比赛的第

一记三分球。在经历了一波5投0中之后,首钢队也由吉布森在外线首先“开和”。第一节后3分钟,在北控队换上二套阵容之后,攻击力大幅下降,面对首钢队的“混凝土式防守”,北控队一度几乎找不到任何办法,首钢队则打出一波7:0的小高潮。北控队通过加强防守,限制对方的进攻,来让自己的攻势重新得到起色,先是王少杰连续下分,第一节最后侯逸凡投中压哨3分,第一节北控队24:23领先。

第二节率先发威的是首钢队的朱彦西,他的两记神准三分,稳定了首钢队的军心。当北控队外援用尤度的情况下,虽然防守端做得还可以,但进攻非常卡壳,再加上北控队连续出现失误,在官方暂停之前,首钢队将比分拉开到了7分。北控队在官

方暂停后,换回了第一套阵容,凭借邹雨宸在内线的强攻和张帆的三分球,将比分缩小了一些,雅尼斯看到北控队起势,立即叫停。没想到这个叫停没有效果,回来之后反被李根投中三分,雅尼斯马上再次叫停。这次暂停之后,两队在内线的竞争到了白热化,北控队内线主将邹雨宸半场不到,就已经4次犯规了。好在北控队内线兵多将广,孙桐林、俞长栋等人的出色发挥,弥补了邹雨宸暂时不在的损失。半场结束,北控队48:44领先。

第三节开局北控队显得更有斗志,孙悦甚至上演了“大风车扣篮”,首钢队进攻则极不合理,汉密尔顿始终在面框强攻。官方暂停之前,北控队已经将领先优势扩大到两位数。在维持了一段时间后,雅尼斯用吉布森换下了



汉密尔顿。吉布森的突破杀伤确实让首钢队进攻有所改善,首钢队逐渐又将比分咬了回来。第三节结束,北控队77:73领先,双方的比分依然非常胶着,悬念被带到了末节。

末节比赛,北控队将歇了将近两节的尤度又换上来。北控队的防守强度确实增强,首钢队前三个进攻,两个被防24秒,一个被尤度大帽儿扇掉。首钢队末节

初段手感冰凉,连续几个三分球频频“打铁”。官方暂停之后,方硕强攻2+1,终于结束了末节首钢队的得分荒。随后李慕豪六犯离场,首钢队内线少了一员大将。北控队总试图压制住首钢队,而首钢队总是能在看似绝望时反弹那么一点点。但昨天北控队显然更顽强一些,求胜欲望更强一些,这帮助他们最终拿下了比赛。

换一种方式,与排球相伴

曾经的八一女排主将白云已经退役多年,但她并没有就此离开排球圈。2014年,她成立的北京白云翱翔俱乐部正式投入运营,并闯出了一片天地。从球员到俱乐部创始人,白云换了一种方式,与心爱的排球相伴。

从迎来第一批学员,迄今为止俱乐部已经在北京发展了十个校区。尽管团队在不断壮大,但对于工作上的琐事,白云仍尽可能地亲力亲为。当年司职接应的她在球场上得心应手,现在却有点应接不暇。点开她的微信朋友圈,绝大部分内容都与俱乐部教学有关。她笑称自己是一个“手机不离身的工作狂”。

就连本次采访,白云也是从两个会议的间隙中抽身,她找了个安静的地方席地而坐,向记者讲述了她的创业故事。

年少时,在父母的熏陶下,白云一心想成为篮球选手,但并未如愿,可偶然的一次试训,令她与排球结下了不解之缘。而她如今的再创业,也是源于一次“无心插柳”。2012年退役后,白云当上了妈妈,原本身体状态还不错的她有复出的想法,可为了照顾孩子,她打消了这个念头。

“但之前作为运动员忙惯了,闲不住。2014年一个偶然的机会,我开始教别人打排球。其实一开始我也不知道如何进行教学,只是凭借自己的专业队经验,纠正别人的动作。但慢慢地,我发现自己很享受这种教学的过程。”

白云回忆,一开始,来这里训练的学员以排球爱好者居多,在他们的鼓励下,自己开办了第一期夏令营。在那一期夏令营中,全国各地的二十多名排球迷慕名来到北京,一来二去,白云的俱乐部便在一圈内打出了名气。得益于白云在北京京西、

顺义国际学校做排球教练的经历且率队成绩出色,很多家长也愿意把孩子送到俱乐部,接受更为专业的训练,由此学生也逐渐取代球迷,成了俱乐部的主体学员。现在,白云也是桃李满天下,学员遍布世界各地,而且不少人只要一放假就回到俱乐部继续训练。

由于知名度越来越高,生源不断涌入,白云将排球“打”到了北京的东南西北,俱乐部培训地点从最早的首都体育学院、四块玉,扩展到后来的奥林匹克公园、北京大学、中央民族大学……

眼看着俱乐部发展逐渐上了正轨,但一系列的外部因素还是让白云的事业遇到了挫折。四块玉和奥林匹克公园的场地被收回,受疫情影响,学校也不让进了。

“去年本来定好了带队去奥地利和美国进行国际交流,钱都交了,但因为国外疫情太严重,也只好取消。”白云说。

办法总比困难多。室内场地受限,白云就等疫情好转时陆续在小区、户外公园进行小班授课,没法出国,就联系国内的球队进行比赛。

这一系列操作,被白云称为“自救”,但在这一过程中,也让她不断获得成长。白云坦言,与打球那会相比,自己做老板要累多了。小到几点开课、学生穿什么衣服,大到洽谈业务、对接活动,都得亲自上手。

“这么多年,我已经学会了看财务报表,计算消课率,进行成本控制,自己有点上路了,如果不会这些,总感觉我开的是个小作坊。”

除了公司的日常运营,对于俱乐部教学方法的改良,白云也是勤于思考,用她的话说就是“晚上睡觉也会琢磨该怎么练。”

一边做着教练,另一边

白云也会抓住一切可以利用的机会当起学生,跟前辈学习、向同行请教,吐故纳新,掌握最先进的排球教学方法。2018年,白云还只身一人前往印尼,参加为期一周的国际排联教练员培训。

“只有不断学习新的东西,接触到各个国家不同教练员的新鲜理念,才能让我的知识量更加充盈,我才能有更多的思路去做一些创新的事情。我的俱乐部之所以会受到欢迎,是因为我把中方严谨的技术动作教学和西方趣味动感的训练模式结合在了一起。与专业队不一样,我们做机构,拼的是服务,所以鼓励式教育会更多。”白云说。

白云透露,俱乐部的课程设置、课程体系搭建、训练等级划分都由自己亲自设计,此外她还将自己的所见所学建成一个文档,其余教练通过检索便可以知晓每个课业的难度和所针对的年龄段。

多年的打磨,让白云对俱乐部的发展方向有了新的认识,她更愿意将自己的事业称为排球教育,而非单纯的排球培训。俱乐部做到现在,白云也有了自己的愿景。

“中国的排球竞技水平非常高,但相比之下,立足于基层的排球俱乐部并未得到充分发展。我想凭借自己的力量去进行排球知识的普及,只有基数大了之后,家长和孩子对排球的认知和兴趣才会有所提升,这又反过来促使更多的人参与进来,把排球作为运动的习惯。排球是集体项目,这是最重要的,集体运动可以带给孩子很不一样的成长体验,尤其是如何面对逆境和挫折。”

“我从12岁就开始打排球了,虽然已经退役,但我还是希望能够通过努力让排球走进千家万户,让每个孩子都喜欢上打排球,这是我的座右铭。”白云说。 据新华社



用戏剧教育推动社会美育 徐峥发起“火种计划”

□本报记者 高铭文/图

从话剧舞台到演员、电影人,徐峥曾借戏剧舞台不断磨砺自己的演技,并赢得观众的认可,戏剧成为他人人生中的一个重要起点。如今,徐峥成为“戏剧教育火种计划”公益项目发起人,他表示,期望用戏剧教育的专业力量,解决青少年的心理健康与亲子关系等社会痛点问题。

对于投身公益戏剧教育,他说:“戏剧教育并非只教孩子演戏,戏剧教育的重点在教育,‘火种计划’让戏剧成为教育的方法,通过表演、文学、声乐与多媒体艺术,在自然的状况下帮助孩子学习思考、表达与展示能力,注重体验的过程与青少年心灵的成长。”徐峥希望,以戏剧的方法应用于美育教育,通过构建戏剧故事情境带领孩子体验和认识世界,提升孩子的表达能力,开拓想象力、创造力,引导他们建立正确的人生观与价值观。

对于“火种计划”项目的公益性,徐峥坦言不同以往扶贫扶困的救助性公益项目,“火种计划”关注青少年儿童心理成长问题,倡导以戏剧教育为方法,以同情心、同理心探讨家庭、同学关系,探寻自我,期望用社会创新的思维模式、戏剧教育的专业力量,制定系统化、规模化的方案,解决青少年的心理健康与亲子关系等社会痛点问题。与此同时,徐峥希望将公益作为连接器,“把大家聚合在一起,种下戏剧的种子”。通过“火种计划”帮助广大青少年获得优质戏剧教育资源。

“戏剧是综合的学科,每个人都是一颗种子,星星之火可以燎原。”演员祖峰在“火种计划”举办的公益冬令营上,说出了自

己对该计划的看法。记者了解到,为期15天的公益冬令营,让来自全国戏剧教育、公益、剧场、心理学等多个领域的33位导师齐聚一堂,分享、展示了15套戏剧教育工作坊经典案例,并以现场体验加讨论的形式,群策群力,共同讨论、研发青少年戏剧教育课程的绘本与儿童文学作品。这些作品主题涵盖中国传统文化、社会现实题材、青少年心灵成长,亲子关系等多个层面。期间,徐峥与“火种导师”们集中对《巨人的花园》《盖娅的书店》两部优秀童话与绘本作品进行重点打磨,同时还有多部原创戏剧教育作品在研发创作中。

在结营前一天,十余位“火种导师”们合作,为20位小学生进行了一堂生动有趣的戏剧体验课程,参加课程体验的青少年在课后纷纷表示:“故事很奇妙,也非常感人,如果学校有这样的活动一定会去参加。”家长们也对孩子在课上积极活跃的表现表示十分惊喜:“很有意义的一堂课,让孩子释放了天性,将自己的内心打开,这是很触动我的地方。课程中有很多是我们家长在生活中没办法直接让他去感受的东西,所以收获很大,也非常期望学校能开展这样的课程。”

据悉,未来“火种”导师公益冬令营还将拓展至全国各地,汇聚更多戏剧教育专才,进行专题研讨与学术交流,分享行业前沿理念。而夏令营则计划招募更多专业教师和学科教师加入到“火种计划”,把新颖的戏剧教育方法带到更多青少年的课堂进行实践,推动社会美育进步,促进教育均衡发展。