

【团队名片】

名称:北京工业大学附属中学手球队
简介:学校手球队组建于2013年,2015年第一次参加朝阳区中小学生比赛便荣获桂冠,此后取得了五连冠的佳绩。在北京手协杯比赛中,手球队连续三次获得亚军。2020年,工大附中小学部手球队在北京市手协杯U系列中荣获小学生U10男子组、U12男子组第一名。

双井手球少年团 摘市级赛桂冠

工大附中小学部手球队获北京市手协杯U10、U12男子组冠军



孩子们兴奋地展示冠军的奖牌



每周一下午,在工大附中小学部的操场上总能见到一群手持球训练的孩子。数千次枯燥的传接球练习,才能换来一次足够惊艳的射门,进球是最高奖励,球碰网的声音是世界上最动听的声音。所有孩子都发自内心热爱着这项运动,热爱着自己的团队,他们愿意用自己的进球为团队戴上桂冠。



【声音】

姓名:李立新 年龄:41岁 职务:小学部手球队主教练

“能让孩子们走桥就不要走石子路”

在学校担任孩子们的教练,我自己内心的感慨真的很多。我是运动员出身,大多数人只知道运动员训练很累,但具体多辛苦只有自己知道。当看到孩子们的时候,我希望我自己的经历能帮他们绕过一些坑,少走弯路,能走平坦的桥,就不要走石子路了。

其实我觉得,孩子们进行手球训练不一定非要参加奥运会、国家队,重要的是大家在手球队能找到集体的归属感、荣誉感。球类项目特别培养孩子,身体素质方面不用说,在反应力方面,因为手球经常要求球员在零点几秒之间做出决断,是突破还是射门,很大程度能锻炼一个孩子的判断力。当然,等这些技能大家都拥有了,参加更高层次比赛也是水到渠成。

并且做青少年体育锻炼跟成年人还是不一样,比如说我们之前踢球,是输在力量不足上。有些教练可能就会这时候给孩子加力量训练,让他肌肉变的发达,但青春期的孩子们正常会有“生长痛”,脚后跟或者膝盖会疼,这时候练力量对孩子整个的生长发育是不太好的。我还是觉得应该让孩子们健康长远的发展。最后手球队的发展,真的要感谢学校和家长的支持。学校为队里协调训练时间、提供设备支持;家长们在比赛中自费住宿,都是我们强大的后盾。

【夺冠】 手球队9月底集训 首次获市手协杯赛冠军

11月1日,北京手协杯比赛U10男子组决赛场上,作为内锋的韩禹锋带球冲到底线。眼看对手的大门就在眼前,忽然一股冲击力从他的后边传来——对方的防守队员违规把他撞倒了。裁判、队友、对手都围了过来,这个犯规动作是在6米线旁、不到9米线的位置产生的。

韩禹峰想,裁判应该会判罚一个7米球。“任意球!”裁判示意道,这出乎了他的意料,瞬间惊讶、失落的情绪让他迟疑。可决赛场上容不得多想。教练的声音都好像是从很远的地方传来。说实话,在专注度足够高的时候,队员们都听不见教练的声音,有时候就连换人的指令,都需要队友来告知。

主教练李立新在台下声嘶力竭的呐喊着,虽然是台下,但他的消耗却一点也不比场上少。这消耗不仅来自于体力,还来自于精神。队员们可以专注于场上,但教练员必须掌握全场。他就像大家的集体家长,一会儿叫这个注意防守,一会儿看那个体力跟不上需要换下,全神贯注的同时还在不停说话。这场比赛的对手也算是老熟人了,丰台区的铁十一小,在去年的比赛中大家也曾相遇。

这一次手协杯的比赛是疫情后的首次,手球队九月底才正式恢复训练。“注意对方防守队员,把握机会,射门不要犹豫!打出气势来!”李立新大声喊道,比赛就是要么压过对手,要么被压制,在实力相差不是很大的情况下就是拼了。场上的情势也很胶着,双方都需要进球来打开局面。“单刀单刀单刀!冲!”韩禹锋拿着球过掉对手的拦截,向守门员右上角打去。“有了有了!”这个时候球进门框的抛物线就是世界上最美的曲线。

韩禹锋所在的U10组和另一组U12组都获得了冠军,这个成绩让李立新也很是惊喜。“疫情期间孩子们基本都是在家训练的,虽然每天也有打卡,但实际的运动量我确实不好掌握。因此恢复训练之后我们也比较谨慎,怕过大的运动量会给孩子造成伤害。”他说道,“这也是我们队第一次在北京市的比赛中获得冠军。”

“第一!第一!第一!”一旁的孩子们显然没有教练这样的感慨,他们正沉浸在人生中第一个冠军的兴奋中。尽管决赛场上几乎榨干了他们所有的力气,但当拿到奖牌的那一刻,强大的兴奋感足以席卷所有的疲惫。

【日常】 每周三次训练 越练越热爱

“现在两两一组练习传接球。不要觉得自己技术可以了,上场就知道自己问题了!”11月9日的下午,手球队队员们在两个球门之间进行传接球的训练。一人将球抛到对面,另一人接住后再奔跑着抛回去,直到快跑到球门前,同学们就会高高跃起,将球投入门框。

李玥伸是这些孩子中的一员,作为U12组的主力球员,他觉得自己短板就是传接球。而传接球训练其实是比较枯燥的一项,有些孩子觉得自己技术过关了,便不愿意花心思在小技术的磨炼上,可赛场上这种细节往往是决定成败的地方。“这次第一场比赛的时候特别紧张,怕被对手拦截又怕没有力量。”李玥伸说道,为了避免场上的发

生意外,平时的训练就一定要做到位。“其实这孩子刚开始参加训练的时候,各方面素质并不是很突出,但这次疫情回来训练后,一下子就显现出来了。”主教练李立新说道。疫情期间,李玥伸每天在家长督促下,到楼下跑两三公里,再做拉伸训练,因此他能很快进入训练状态。

每周一、二、四是手球队的固定训练日,每次两小时。“其实孩子们平时训练也很累,但喜欢上了就很难放弃,他们都是越练越热爱,现在我带的学生,还没有一个说要离开的。”李立新略带骄傲地说。初冬下午三四点的阳光不会太刺眼,孩子们矫健的身姿在操场上跳跃、奔跑,手中的球抛出形成一道弧线,奔向球门的方向,奔向太阳的方向。



手球队队员们进行热身训练