社区吉尼斯

■人物名片

姓名:陈常凤
年龄:86 岁
社区:九龙南

篮球是人们日常生活中最常见的一种运动,很多人都会打。但是,想要把篮球打好却并不容易。如果能把篮球当成一生的事业,则是难上加难。在九龙南社区,就有这样一位居民,她为中国篮球做出了巨大贡献,培养了众多优秀运动员,她就是著名的篮球运动员、教练员陈常凤。今天,让我们走进她的篮球人生。

■文/李竺霖

获评新中国五十位杰出篮球运动员 培养世界名将

篮球女将“小老虎” 从队员到主教练

陈常凤及家人与郑海霞合影

陈常凤年轻时照片

为练习篮球,陈常凤手部受伤变形。

▶入选国家队 “小老虎”一战成名

“说起篮球呀,我是从小就开始打了,那个时候我还住在印度尼西亚,家附近有球场我就跟小朋友一起玩。”今年 86 岁的陈常凤说道。1935 年她出生在广东潮安,3 岁时她跟随父母前往印度尼西亚苏门答腊岛巨港生活。

上小学时她经常在家附近的球场看其他的孩子打篮球,慢慢的她对篮球产生了浓厚的兴趣。于是,她就跟父母商量想要拥有一个自己的篮球,虽然当时家中并不富裕,但是父母还是满足了她的愿望。从此,她就经常利用课余时间练习打球,模仿着其他人的动作,一点点练习。小学四年级时,由于她手脚灵活,运球和控球能力好被选入学校的女子篮球队,从此开始了她的篮球生涯。到 15 岁时,她已经是当地小有名气的篮球运动员了。

1949 年新中国成立后,她就一直想要回到自己的祖国看一看。终于在 1951 年底,她跟随几个华人同学从巨港出发,踏上了回国的路。“一开始我父亲不同意,觉得我一个女孩子回国没法生活,最后还是妥协了。我跟几个同学坐了 7 天 7 夜的轮船回到了祖国。”陈常凤说道。回国后,她就读于广州市华侨中学,其间她并没有放弃篮球练习。1952 年,中南军区为组织女子篮球队来到华侨中学挑选队员,技术过硬的陈常凤从 40 余名应试者中脱颖而出,从此,她走上了为国家篮球事业拼搏的道路。

“我的身高只有 1 米 6,在篮球队里并不占优势。所以我就苦练技术,这样才能在场上发挥优势。”陈常凤说道,节假日其他队员都休息了,她还在加练。1955 年技术过硬的她被选入八一女子篮球队,担任场上的组织后卫。1956 年,她又入选了国家队,由于她自有一套“钻”、“潜”绝招,在大个子林立的篮球界往来穿梭如入无人之境。

1957 年 9 月,中国女篮在北京迎战东欧劲旅前南斯拉夫(现塞尔维亚)队,比赛开始后只见矮小的陈常凤满场飞跑,组织进攻得心应手,她的表现引起了在现场观赛的贺龙元帅的注意。在比赛过程中,她被高大的对手撞翻在地,但是仍然牢牢地控制着篮球。她忍着疼痛,猛的一个翻身,将篮球投进了篮筐,引得现场观众热烈的叫好鼓掌。贺龙元帅看到这一幕不禁说道:“这个陈常凤是球场上的小老虎!”从此,“小老虎”这个名字名扬全国。1960 年开始,她兼职八一队队员及助理教练,开启了执教生涯。

▶担任八一队总教练 培养世界级选手

“随着年龄越来越大,身上的伤病也很多,我逐步转向教练员岗位,我的手现在几乎变形了。”陈常凤说道。任八一女篮青年队教练时,她已经 40 多岁,为了熟悉队员,拉近与队员的距离,她特意住到队员当中去,并针对队员们的特点制定相应的训练方案。在队员们进行基础训练时,她也总是跟在旁边与她们一同跑步,捡球。她常说:“严是爱,松是害,松松垮垮的队伍拿不出响当当的成绩来。”

担任八一队总教练期间,她不断研究国外的战略战术,并结合国内球员的特点,创造了一套能发挥本队队员长处的打法。针对国外篮球身体对抗性越来越强的打法,在训练中她有针对性的提升训练队员的身体对抗能力,让运动员练习篮下攻守和争夺篮板球的能力。“我们还不断从国内选拔新的队员加入进来,提升球队的整体素质。”她说。当时年仅 17 岁,身高已经达到 1.97 米的郑海霞吸引了她的注意。“当时海霞在河南打球的时候我们就注意到了,后来被武汉部队先选拔走了。”陈常凤说,后来经过部队内部协调,她将郑海霞调入到八一队,并培养成在世界上有名的女篮高大中锋。

八一女篮在陈常凤的带领下,多次取得了全国联赛、全国锦标赛冠军或亚军,1985 年取得了第五届全运会女篮冠军。我国篮球名将陈月芳、郑海霞、邱晨等都曾是她的得意门生。1999 年陈常凤被评选为新中国五十位杰出篮球运动员之一,表彰她为我国篮球事业做出的巨大贡献。“我每天晚上都会看篮球,主要看现在的技术。”陈常凤说。86 岁高龄的她仍然关注着中国篮球的发展,她认为外国球员及技术的引入,给中国篮球带来了新的发展机遇。

社区卡商户福利

百安居

17 周年店庆特惠

百安居为双井居民提供一站式购齐的全方位服务,依靠全球性采购网络,提供 19 个大类的家居装潢产品,包含建材管件、木材、地板、瓷砖等,真正实现“一站式”购物,以轻松、便利的服务,让更多居民梦想成为现实。同时,百安居还提供包括装潢设计、家装课堂等一系列全方位的软性服务。

为回馈双井居民,百安居开展店庆回馈疯狂三小时购物活动,具体优惠如下:

1.超级爆品,限时、限量发售 2 小时,低于市场价 20%;【仅限 4 月 11 日 14:00—16:00】。

2.超级品牌限时 3 小时,全场 9 折【仅限 4 月 11 日 14:00—17:00】。

3.签约家装订单限时 3 小时,人工费 9 折【仅限 4 月 11 日 14:00—17:00】。

4.签约家装另享九重优惠:

优惠一　购材优惠,精选品类满 2000 元立减高达 300 元,签约装修再享指定品牌额外 9.5 折。

优惠二　人工立减,合同额满 5-10 万元立减 500 元人工费,合同额满 10-15 万元立减 1000 元人工费,合同额满 15-20 万元立减 1500 元人工费,合同额满 25 万元立减 2000 元人工费。

优惠三　签单送大礼,4 月 1 日至 4 月 12 日新人富力注册有礼,领 88 元礼券大礼包。

优惠四　砸金蛋送大礼,现金券、户外烧烤箱、4 层架、美标智能马桶盖、品牌炒锅、3M 空气净化器、晶弘冰箱 100%中奖。

优惠五　套餐钜惠,套餐 899、1099 元/平套餐,赠送家电大礼包,品牌升级。

优惠六　免费验房,无忧测量,全案设计,赠送 720 度全景漫游图。

优惠七　银行贷款低手续费,最高贷款 100 万。

优惠八　环保承诺,赠送环保监测,声、光、水、气环保不达标全额退款。

优惠九　保修延续,赠送全屋水电延保一年。

除以上优惠外,到店还有其他抽奖活动等着您。

地址:朝阳区广渠路 31 号百安居双井(九龙)店