

夜

上海

新民晚报

20

2020 年
4 月 30 日
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 奚云阳
本版编辑: 吕剑波

一群女孩,用热爱和汗水坚持着心中的梦想,篮球,已经成为她们每段生命历程最忠实的陪伴。

为什么会喜欢上打篮球?篮球场就像世外桃源,在这片 420 平方米的地面上,没有世俗中的各种纷扰,只有相互依靠的姐妹,和为之付出汗水的梦想。

打篮球的女孩简单、率真,球友们的每次团聚训练,最大的感受就是开心。她们在

意天涯

场上是值得信赖的队友,在场下又变成无话不谈的好姐妹。所以虽然每次训练下来都累得不行,但是每周能够跟好姐妹们相聚,也成为了她们坚持的一大动力。除了收获友谊,还收获了更好的自己。为了更好地跟上球队,大家训练很认真,养成了坚持运动的习惯。有时候会赢球,在夸奖中多

了点自信;为了和队友相处融洽,会想如何更好地沟通;为了让球队更好,也尽自己所能为球队做一些事情……篮球这项运动,赋予女孩勇敢和永不放弃的拼劲,不管是进攻和防守,都需要打出自己的强硬和勇敢,这也磨练了她们的意志品质,让大家找到了更好的自己。

性别、时间、年龄和身体,都不是放弃梦想的理由。几十年之后,如果你在球场上看到一群老奶奶在打篮球,请不要惊讶,请为她们鼓掌!



申之魅

她们要打篮球到80岁

◆ 李元春

五大元老

对于男生来说,可能很难想象女生打篮球的种种困难。去哪儿打?和谁打?毕竟球场基本都是男孩子的天下,很少有人会带女孩儿一起玩。

16年前,郑钗就有这样的困扰。那时她在上海读大学,曾身为高中校队队员的她,很想在大学里继续打篮球,但是学校里没有女生校队,同学里也很少有女生喜欢打篮球,周围没有志同道合的球友,也没有可以固定打球的球局。“我想打篮球!”2004年5月,郑钗在一个网络论坛上发出帖子,寻找同样想打篮球的女孩儿,并且成功组织了第一次线下球局,但当时连她在内一共只来了5个女孩。

因为人少,后来5个女孩儿只能组队和别的人打了一场球,但毕竟是个好的开始。当年5月22日,“MELODY”上海业余女篮俱乐部成立了,同年的12月有了第一支球队——精灵队。从2004年俱乐部成立到现在,有许多队员加入又离开,但是郑钗却坚持了下来,更让她欣慰的是,仍有4名队员和她一起从2004年坚持到了现在,成为俱乐部的“五大元老”。

16年来,MELODY 历经许多困难,例如人员、场地、管理问题等等。但是大家对篮球的热爱和梦想,克服了种种困难,现在已经成长为上海乃至全国具有一定规模的业余女篮俱乐部之一。

三支球队

MELODY,是歌星陶喆一首歌的歌名,那也是郑钗特别喜欢的一首歌,所以在成立俱乐部时,她立马就想到用这个名字。如今在上海,一大群女孩儿,因为热爱篮球,因为 MELODY,而聚在了一起。

MELODY 旗下现有三支球队,精灵队(2004年12月成立)、月亮队(2011年5月成立)、蜂后队(2017年10月成立),三支球队每周都有固定训练,基本每个月都会组织比赛。除了三支球队的60多名正式队员,还有几十个女孩儿也是俱乐部球局的忠实参与者。

通讯、物流、建筑、设计……她们来自各行各业;学生、妈妈、设计师、HR……她们在社会上扮演不同角色,率真、可爱,严谨、勇敢……她们拥有不同的性格。每周一次的常规训练,每月一次的比赛,并不是喜欢打篮球就可以坚持下来的,但她们却持续了这么多年。每一次训练或比赛之后,汗水浸透球衣,疲劳甚

至受伤都时有发生,可是她们从没有想过放弃。

MELODY 的三支球队每周都有固定时间和场地训练,所有费用大家均摊,所有球队事务也是大家合力完成。考虑到队员们居住或工作在不同区域,郑钗也将三支球队的训练场地分布在不同的地方,方便大家就近参加,“虽然大家都有本职工作,有的甚至没有双休,但是球队的训练大家都会尽量参加,这也是一份归属感”。

一个梦想

MELODY 俱乐部的标语有些特别:球场因妳而不同。郑钗说,她们是刻意选了女字旁的“妳”,“突出我们是女篮”。什么叫球场因妳而不同?她的解释是:“球队的每个人出现在球场上,都会带给球队正能量,所以球场因她们而不一样。”

在 MELODY,除了热爱篮球这个共同的原因外,许多女孩加入俱乐部的初衷各不相同,有的是强身健体,有的是塑造性格,有的是扩大朋友圈。精灵队有两位外籍队员玛丽安和艾玛,两人分别来自加拿大和美国,都是国际学校的老教师。艾玛是去年加入球队的,她说自己自从来到上海后,通过篮球认识了很多朋友,“球队很欢迎新人,也比较友好,这个我很喜欢。另外球队训练和打球的水平也比较高,所以我们在场上都很有竞争力,并且也很好玩”。玛丽安已经加入球队3年,她说因为队友们很友好,所以她很享受大家一起打球,“她们都很有经验,很有默契,也很热爱篮球。在球队中我更加体会到团队协作的重要性,我每周都期待和她们一起打球”。

当队员们在工作和生活中遇到困难时,篮球场便成为她们获取鼓励和能量的地方。月亮队的于湾湾坦言,坚持打球不但让她多了一种减压方式和有规律的锻炼,也能够认识不同年龄、不同职业的喜爱篮球的朋友,“大家在一起打球很开心,因为快乐是可以感染和传递的”。

3年前,郑钗开始组织业余女篮联赛,口号就是“打到80岁”,她笑言这也是大家的梦想,“我觉得可能是到了80岁,我们已经躺在床上不能动时,才是停止打球的时候”。

练门道

女篮注意事项

- 打球前摘掉耳环、戒指、项链等物品,避免划伤。
- 可以选择一些宽松一点的球衣,最好穿运动内衣。
- 充分热身,让膝盖和脚踝得到足够预热,避免拉伤扭伤。
- 要集中注意力,避免砸伤。
- 如果遇到生理期,要注意保暖,不要做太剧烈的动作。

行有迹

精灵队训练场馆
沪南体育活动中心
地址:黄浦区方斜路515号
月亮队训练场馆
上海英米篮球俱乐部
地址:静安区天通庵路168号
蜂后队训练场馆
百灵鸟运动中心
地址:浦东新区金沪路1311号