

在青田县山口镇初级中学,初三的教室在教学楼顶层。从走廊上眺望,视线越不过一座座山。近处是山,远处也是山。

是篮球把女孩们带出去的。上海、北京、辽宁、吉林、宁夏……她们的地图一路扩张。2025年年末,长春下着大雪。南方女孩季希妍第一次看到那么厚的积雪,欣喜极了,她抓起一把,握在手心里,消减了不少对比赛的紧张感。

那趟出门,山口镇中女篮队拿下第二十一届中国中学生篮球锦标赛(初中女子组)全国第八名,是本届赛事中唯一晋级前八的乡镇学校队伍。而这成绩不仅是这支乡镇女篮队史上最佳战绩,也是浙江省在这次赛事中的最佳战绩。

2011年,教练雷华杰带着一群孩子在操场上奔跑、投篮的时候,没有想过要改变谁的命运。最初,作为体育教师的他只是想给镇上的留守儿童找个周末的去处。2017年,女篮队拿下了县里的四连冠,省赛也打进了前五。雷华杰开始意识到,篮球是一条路。

肩上的责任从那时起变重了。

周五放学后,校园里只剩下女篮队。她们吃饭、更衣。傍晚6点,天空氤氲成深蓝色,路灯亮起,暖黄色的光投在塑胶地上,投在奔跑的身影上。砰,砰,砰……篮球砸向地面,弹起来,再砸。一声一声,在群山间回荡,倔强而坚韧。1114个小时,这是她们一年最基本的训练量。

球场就是200米跑道操场中间的那块地。一分为二,左边是2021年用篷布搭起的球馆,右边露天。球馆四周用来挡风的喷绘布上,往届队员的个人照依次排列,每张照片上都有姓名和就读高校。从球队走出的第一个职业球员林心怡,以高水平运动员身份考入南京航空航天大学。最早一届队员朱泮晓,如今已是温州一所学校的体育教师。

女孩们每天从篷布底下跑过,一抬头就能看见那些师姐。上一年,队里的12名毕业生全部考入重点高中,目前的队伍里,多名队员入选国家级训练营,有望成为职业球员。她们相信,打球能打出更好的未来。那么,一切都是值得的。

“出去比赛,别人一看就知道我们没有室内球馆,因为她们晒得很黑。”雷华杰说,“姑娘们能吃苦。曾经一场比赛,打了5分钟,对方抬下去3个人,我们的姑娘摔了爬起来继续打。”硬件设施落后,山口女篮令人瞩目的成绩全靠勤奋和汗水拼出来。以校为家,一年365天,只有过年才放10天假。

3月14日,周六,早晨8点半,阳光很好,但初春的风吹过来还是冷的。女孩们穿着背心短裤开始了新一天的训练。省联赛马上就要开打,所有人都绷着一根弦。

忽然一个女孩倒在地上,抱着腿啜泣,肩膀在抖。是脚崴伤了。队友把她扶到边上,雷华杰没有去安慰。“继续!”他朝其他人喊,头都没转。场上的训练没有停,球还在拍,人还在跑。

过了一会儿,雷华杰才走过去,蹲下来,把她的脚轻轻托起来看了看。他从口袋里掏出绷带,把脚踝一圈一圈缠紧。“让痛感缓一缓再去处理比较好。”他向记者解释道。

在队里,雷华杰扮演的是一个刻板印象中的父亲角色,他不太擅长和这些青春期的女孩谈心,也很少嘘寒问暖。但他从早站到晚,训练多久他就站多久。他一直在场,女孩们都懂。“她们的师姐泮晓通过了教师招聘考试,即将回来任教。有了女教练,能解决许多‘不方便’。”雷华杰说。

篮球成为山口镇中的精神符号。学校里每个学生都有一只篮球,每周一节篮球课。班班有球队,年年有比赛。男孩女孩们都会在课间跑到操场上打一会儿球。“顽强拼搏,永不言弃”,这不仅是赛场精神,更是这所乡镇中学的育人底色。

拍球声从各个角落响起来,此起彼伏,越过篷布,越过学校,越过群山。“一支女篮队盘活了一所学校的精气神。”校长王寿环说。

山那边是什么?山那边有雪,有更大的世界,有师姐们走过的路。女孩们知道,手里的这颗球,能把人带到更远的地方。

## 山口女篮,越过群山

□本报记者 郭诗语文 杨倩 王楠摄



⑤



⑦



①



②



③



④



⑥



⑧

### 对话山口女篮

- 季希妍 九年级学生,场上位置中锋
- 翁略雅 九年级学生,场上位置后卫
- 毛婧雯 八年级学生,场上位置前锋

记者:介绍一下你们平时的训练安排吧。

季希妍:周一到周五放学后练2小时,周末上午、下午各练3小时。训练内容先是热身,然后是个人技术练习。临近比赛,我们会分组,参赛队员练战术和防守,其他人练基础。

记者:训练中有哪些辛苦和困难?

季希妍:当某个技术动作自己理解不了,也不知道怎么改进的时候,会很沮丧。后来我发现,遇到不懂的地方就去问队友和教练,多联系,其实没那么难。

翁略雅:后卫要控球。刚上初中时我技术动作跟不上,防守时球容易被对方“断”去。后来我把起床时间提前到5点,每天加练1小时,训练时留心别人的技术细节,两三个月后解决了这个问题。

记者:打球经历中,让你最有成就感的时刻是什么?

翁略雅:过去我觉得自己得分能力不足,但在一次系列赛中,我每场都能投进好几个三分球,最多的一场进了7个!

毛婧雯:我最开心的是每次比赛落后时,教练相信我,让我去防对方的核心球员。成功防住对方,我就特别开心,没有辜负教练的信任。

记者:最近一次全国大赛,你们突破历史取得第八名,为自己感到高兴吗?

季希妍:其实有点遗憾,如果我们在细节上处理得更好,进前四应该没问题。

记者:能具体讲讲这次大赛中的故事吗?

季希妍:让我印象最深的是对战苏州市振吴实验学校的那场。对方是传统强队,曾经拿过冠军。我们开场太紧张,被“打”成0:20,情绪特别低落。师姐一直给我们鼓劲:“反正都落后这么多了,放开打!”我们用防守追分,慢慢把比分追了回来。

记者:篮球给你们带来了什么?

翁略雅:团队意识吧。不论是球场上、学习中,还是生活上,不管是谁遇到困难,队友之间都会互相帮助。打球还能解压,打完球心情会变好。

季希妍:我觉得自己性格变温和了,遇到困难的情况也不会气急败坏,问题总能解决的。

毛婧雯:住校训练、外出比赛,让我的自理能力变强了。

记者:你们的梦想是什么?

翁略雅:往近一点说是考上理想的高中,然后考个好大学;往远一点说是打上职业联赛。只要多努力,我相信自己可以。

季希妍:我也想考上理想的高中,以后想当体育老师。

毛婧雯:我希望能和队友一起打进全国前四,最大的梦想也是成为职业运动员。教练有句话说得好:“不知道下一秒会发生什么。”虽然不知道能不能成功,但是在训练中我会更严格要求自己。

①训练间隙,几名队员凑在一起,对着记者的镜头留下了一张合照。

②③⑤从体能到个人技术,从战术到配合,高强度的训练日复一日。

④⑦省联赛开赛在即,教练雷华杰讲战术讲得更细了,队员们听得认真,在训练中拼抢得也更积极了。

⑥上场前,队员们围成一圈,攥指成拳把球夹在中间,喊一声“加油”。这是她们独有的打气方式,简短,有力。

⑧课间,队员们会聚在一起讨论习题,遇到解不出的,就去找老师。“做好人,读好书,打好球”——教练说过的,她们都记着。