

# 95后湘女教练带小学生女篮队首夺全国冠军

网友:这才是真正的乘风破浪

今日女报/凤凰网记者 江昌法 实习生 龙奕菲 通讯员 刘洋卓 视频:实习生 刘嘉瑶

8月8日晚上7时,长沙黄花国际机场T1航站楼爆发出热烈的欢呼声。当湖南湘江新区博才小学女篮队队员们推着行李车出现在接机口时,等候多时的家长和老师们挥舞着鲜花和横幅冲了上去。

一天前,在2024—2025年度李宁·中国小学生篮球联赛及训练营全国总决赛中,这支平均身高只有1.68米的队伍,以44:30的绝对优势战胜传统强队沈阳文艺二校,首次捧起全国总冠军奖杯。

庆功的彩带还未落尽,队员王雅怡就红着眼睛扑向一位嗓子沙哑的年轻女性:“连大,我们做到了!”被孩子们团团围住的,正是95后教练连悦羽桐。这位国家一级运动员放弃更好的职业规划,用2000多个日夜的坚守,将一群爱打篮球的普通女孩,淬炼成了所向披靡的冠军之师。



扫码观看更多精彩内容



连悦羽桐和博才小学女篮队队员得胜回长。



## 热血征程:从南区失利到全国登顶



博才小学女篮队参加李宁·中国小学生篮球联赛全国总决赛。

“当有人不看好你们的时候,偏偏你们最争气。胜利不是伸手就可以拿到,得去拼,去抢,去用尽全力。”8月8日下午,连悦羽桐在朋友圈晒出自己和队员们的合照后,收获了无数的点赞。看着满屏的祝福,她的思绪回到了曾经的备赛岁月。

李宁·中国小学生篮球联赛

时间来到8月3日,全国总决赛在山东青岛拉开帷幕。在半决赛对阵东道主临沂一小,博才小学女篮队出现了意外:主力秦逸菲因第一场比赛受伤,团队陷入危机。连悦羽桐临危不惧,紧急调整阵容,让原本小中锋邱一茜改打前锋。

“那天她像变了个人,拼尽全力去抢每一个球。”连悦羽桐回忆,“一次飞身救球直接滑出球场。”最终球队以60:37大胜。

决赛中,面对整体体型偏高的沈阳文艺二校队员,连悦羽桐在每次暂停时都用力拍着手掌:“记住,我们跑过的每一圈田径场都不会白费!再快一秒,我们就多一分

胜算!”特别在最后夺分的关键时刻,她用力拍着每个队员的肩膀,“把冠军奖杯带回长沙,让所有人都记住我们博才女篮的名字!”

最后,整个球队凭借默契的配合和坚定的信念,最终以44:30的压倒性优势夺冠。

“此次学校女篮的夺冠,不仅是一支球队的胜利,更是学校30年来坚持‘以体育人’的成果。”博才小学书记、校长龙胜告诉今日女报/凤凰网记者,作为全国篮球特色学校、全国青少年校园篮球特色学校,博才小学开展“会、汗、乐”的大体育课程,以体育之光,点燃每一个女孩的篮球梦。

## 亦师亦友:孩子们的“知心姐姐”

训练场上,连悦羽桐是雷厉风行的“魔鬼教练”。而在生活中,她却是姑娘们最依赖的“连大”。

她给记者分享了一个在球队延续了6年的传统:每个队员生日当天,全队都会围坐在球场分享蛋糕,“因为篮球是团队协作的体育项目,孩子们不能光在训练中切磋,更要在生活中相处成家人”。

其中,最让连悦羽桐难忘的,是球员谢紫嫣的生日。这个来自外地的女孩,父母常年在外打拼,平时只能寄宿在学校附近。细心的连悦羽桐发现了这一切,便在她11岁生日时,组织大家为她一起庆生,当《祝你生日快乐》歌在训练后响起,这个父母远在外地的女孩泪流满面:“连大,这里就是我的家。”

除了篮球技能,连悦羽桐也非常关注球员的文化课。“篮球打得好,墨水不能少。”她定期检查队员作业,为11号球员邓墨熠定制“篮球+学习”计划:每天背5个英语单词,数学老师单独出题强化计算能力。半年后,邓墨熠学习素养整体提升不少,赛后更主动加练投篮。

带队的6年,连悦羽桐送走了6届球员。每一届毕业的球员,都会收到她亲手准备的礼物:鞋底磨平的老队员获赠新球鞋,全队合照被制成水晶杯和拼图,更有国家队的T恤。“去年有个孩子把我赠送的拼图带进初中宿舍,说这是她的勇气来源。”连悦羽桐笑道。

如今,在博才小学这座拥有30年篮球传统的校园里,球场上的拍球声从未间断。连悦羽桐和那些晒得黝黑的姑娘们,正用汗水续写着新的传奇——正如教练手册扉页所写:“篮球会落地,梦想永远在弹起。”



## 因材施教:为球员量身定制训练计划

在夺冠后的庆功宴上,有队员好奇地问:“连大,你是怎么把我们这些‘小土豆’变成冠军的?”她笑着摸了摸奖杯:“因为我坚信,你们每个人都有闪光点。”

这个答案,正是源于连悦羽桐自己的人生选择。2017年,从湘潭大学女篮毕业,2年后她来到博才小学任教。“看到球场上那些追着球跑的女孩,就像看到小时候的自己。”

团队协作是连悦羽桐执教的核心。在她看来,球队是一个整体。每天的训练,她给队员们灌输最多的是:团队协作。

主力王雅怡,原本是一个擅长进攻的得分手。为了提高团队协作能力,每当她在训练中进攻受到限制时,连悦羽桐便鼓励她尝试转换角色,补上球队防守的短板。在连悦羽桐的调教下,王雅怡变成了球队的“万能补丁”。“记得有次训练,连大让我连续三场改打控

卫,”王雅怡笑着说,“她说真正的核心不是得分最多的人,而是能让整个团队运转起来的人。”

在注重团队协作的同时,连悦羽桐还会针对每个队员不同的性格和身体特点,发掘队员的潜在优势,“秦逸霏擅长进攻,我就让她主学跑球。而王宛鑫身体硬朗,我就让她主练扣篮板。”

其中,身高仅1.55米的周美绮是她费心最多的球员。“别人都说她站在场上像‘小土豆’,但我要让她变成最灵活的‘小精灵’。”针对周美绮的身高劣势,连悦羽桐为此量身设计一套专属于她的进攻模式:利用矮个子特有的灵活变向,专攻对手膝盖以下的防守盲区。最终,在2025年的全国赛中,周美绮发挥自己的灵活性,让北方高个球员吃尽苦头。

“赢球靠防守,防守是我们的DNA。”跟其他女篮队不同的是连悦羽桐对球队防守能力的训练,

为此她设计了一个月的“极端实验”:仅练习防守技巧。

那个被队员们称为“黑暗六月”的防守特训月,连悦羽桐在笔记本上写满刺眼的数据:场均失分10分、被抢篮板15次……训练结束后,她会跟姑娘们讨论被对手轻松



连悦羽桐在帮队员处理伤口。