

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 and 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

及训练营全国总决赛的备赛周期，始于2024年南区赛失利后。连悦羽桐将“小快灵”的体系发挥到极致：针对平均身高不足的短板，强化速度与防守轮转；每天放学后2.5小时雷打不动的训练中，“赢球靠防守”的理念被刻进队员DNA；她还曾故意在训练时刺激干扰，培养抗压能力。

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。“秦逸菲擅长进攻，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米的周美琦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’。”针对周美琦的身高劣势，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，周美琦发挥自己的灵活性，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。