

跑遍同安挑选篮球队“好苗子”

退休体育教师贺兆基讲述同安一中篮球队战功赫赫背后的故事

原声

1978年，我到同安一中当体育老师，直到2002年退休。在校期间，我多次被评为校级、县级和市级优秀教师，一次又一次带领学校篮球队在各级各类中学生篮球比赛中取得优异成绩。2002年退休后，我一直关注着同安一中篮球队的发展。近几年，篮球队在许多省市和全国比赛中都取得好成绩，学校也获得“全国青少年校园篮球特色学校”等荣誉称号，我感到很骄傲。

口述人：贺兆基
记录、整理：厦门晚报记者龚小莞



■1990年，同安一中篮球队在全国中学生篮球比赛中获得第三名。

征集令

明年，同安一中将迎来建校100周年。为梳理学校历史，总结办学经验，凝练办学精神，本报推出“同音共律一校倾城”同安一中喜迎建校百年校友口述史专栏。专栏将邀请100名校友讲述自己与母校的故事，诚挚邀请同安一中广大校友与我们一起穿越时间的河流，回首青春岁月，重拾美好记忆，为百年同安一中留存独特的文化基因，注入新的发展动力。

校友们可通过以下方式与我们联系：

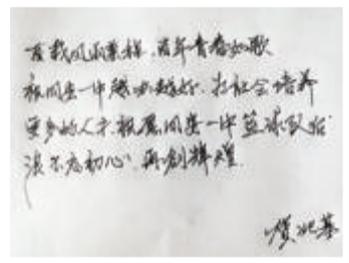
5589999(晚报市民热线)
7229135(同安一中办公室)
邮箱:tayzbg@126.com

人物简介



贺兆基，出生于1942年，同安一中退休教师，帮助同安一中篮球运动的发展奠定良好基础。如今，同安一中篮球队一路披荆斩棘、战功赫赫。

百年校庆祝福语



■1991年，同安一中篮球队在首届全国中学生体协“丽源杯”篮球赛中勇夺第二名。

自我提升

有培训就积极参加 经常到其他学校观摩

年轻时，我当过6年兵，当时就喜欢打篮球，还代表厦门军分区到省里参加比赛。后来，我去了工厂，又作为工宣队队员被派到同安一中，1978年留校当体育老师，负责体育教学工作，并负责学校篮球队的训练。

同安一中篮球队在上世纪50年

代就成立了。我接手时，篮球队的水平是同安县前三名，我当时定下在县里夺冠的目标，1981年实现了。作为教练，我对自己有很高的要求，一直努力提高自身运动能力和理论水平。只要市里或省里有体育老师的培训，我都会积极争取去参加。平时我也经常到

县里其他中学观摩体育课，学习好的经验和方法，并写总结和心得体会。在学校时，除了给学生上课和训练，其他时间我就学习文化知识、写论文等，常向语文老师请教，论文完成后请他们提出修改意见。毕竟，我是半路出家，要比别人付出更多。

训练有方

通过比赛激励学生 针对学生特点因材施教

慢慢地，我形成了自己的一套篮球训练方法。篮球是一种竞争游戏，我经常带学生出去和周边单位的篮球队比赛，也邀请已经毕业的学生回学校比赛。比赛既提高大家对篮球的兴趣，也可以发现各种问题，再找办法一一解决，提高整个球队的水平。

训练要讲究技巧。我先了解每个学生的特点、兴趣爱好、运动水平、对抗能力等，再根据每个人的情况进行

有针对性的训练。我每天写日记和训练计划，攻防战术、分组轮流训练的方法等都会详细写在笔记本上，如初步学会如何全场夹击，从两人防守一人、三人防守两人到四人防守三人，有计划地进行。每天训练结束后，我也会提笔总结不足之处，注明哪些地方需要改进。

除了技巧训练，我还注重对学生心理素质和团队精神的培养。平时我

会留意他们的心理变化，有情况及时疏导。我对学生一向以鼓励为主，帮助他们树立信心，让他们都有强烈的集体荣誉感，输球的时候不推脱责任，不怪罪个人。

此外，我还强调“一加一大于二”的能力，每换一次队员，就要保证有更强大的战斗力。培养学生自我保护能力，善于观察对手，对于对方有意识的攻击，能快速判断并自我保护。

爱惜人才

听说哪里有好苗子 都要抽空去看看

培养一支优秀的篮球队，人才是非常关键的因素。我提出到各个学校挑选好的苗子，当时的校长郑水秋很赞同，对此非常支持。于是，我请县里一些小学和中学的体育老师推荐，听说哪里有好苗子，我都会抽空去看看，新圩、新店、马巷、大嶝……几乎整个同安县我都跑遍了。每次我都是自己搭车，再步行到村子里。同安一中是同安最好的中学，其他学校的老师和学生都很欢迎我。能够凭借篮球特长进入同安一中，对学生来说是很值得骄傲的事，家长也很高兴。

有一回，我听说大嶝有个初中毕业生擅长打篮球，但父母让他去打工，没有机会继续上学。我大老远赶过去，说服学生的父母让他到同安一中继续读书。后来，那名学生在同安一中篮球队队长，还考上福建体育学院，毕业

后和我一样成了中学体育老师。他的父母一直说，要记住贺老师的恩情。

在各方面的努力下，学校吸收了不少优秀的篮球人才，篮球队水平不断提升。在全县中学比赛中多次夺冠后，1984年，同安一中篮球队在厦门市中学生篮球比赛中夺得第一名。1986年，学校被评为“福建省篮球传统校”。1988年，为了备战全省中学生篮球比赛，每天下午5点多放学后，我带着篮球队训练到7点多，周末也要训练。到省里参加比赛，我用心观看其他优秀球队的比赛，了解他们的弱点在哪里，应该采用什么样的战术。决赛对手是泉州七中，比赛过程比分胶着，气氛非常紧张，最终我们赢得胜利，也赢得通往全国比赛的入场券。1990年，同安一中篮球队在全国中学生篮球比赛中获得第三名的佳绩，1991年又在

首届全国中学生体协“丽源杯”篮球赛中勇夺第二名，我也被组委会评为“优秀教练员”。

篮球队队员肯用功，自控能力强，不光打篮球投入，学习也很用功，很多人都考上理想的大学。1982届有一名成绩考入北京大学，另一名理科生的高考成绩也在全市名列前茅。少数成绩不那么理想的，我也尽力帮助他们。有一名来自新店的学生担心考不上大学，整天愁眉苦脸的。我告诉他，我们一起努力，只要篮球队能打进全省前三名，所有队员高考都能加20分。大家齐心协力，如愿拿下了全省第一名。高考前两个月，我把那名同学带到家里，吃住都跟我的孩子一起，他最终考上福建师范大学中文系。他说，这辈子都要感谢贺老师。