



# 中国女篮高原集训 “万次投篮”再上难度

新华社记者岳冉冉、胡超、苏斌

结束了亚洲杯征程后,中国女篮再次集结,目前全队正在昆明海埂体育训练基地集训。本期国家队有何变化?队员的“万次投篮”又上了哪些难度?为何要举行后卫训练营?有严重高原反应的张子宇身体如何?中国女篮主教练宫鲁鸣、领队柴文胜、部分队员在接受新华社记者采访时,回答了上述问题。

## 新女篮队伍有何特点?

柴文胜介绍,本期集训队最大的特点是年轻,入选队员都出生在1998年后,平均年龄23岁,包括7名后卫、7名前锋和4名中锋,队伍中既有大赛经验丰富的中坚力量,也有5名首次入选国家队、在U19女篮世界杯和大运会中表现出色的新队员。

“本期集训是为2028年洛杉矶奥运会选拔和储备后备人才。”柴文胜说,“按照计划,到2026年世界杯,我们要形成一套备战洛杉矶奥运会的核心阵容。聚焦这个目标,我们近期的训练是以培养年轻人、发现后备人才、提高她们的能力为主。”

在中锋韩旭看来,年轻队员的加入给队伍带来了新面貌:“我非常喜欢她们的朝气,打篮球就是需要热情,需要一股子不服输的狠劲、拼劲。”

宫鲁鸣表示,本次集训是为了适应新周期的整体战术体系打法,提高个人的体能、技术和战术配合素养,“暂时没有大赛,我们就是要靠平时训练来磨合。马上全运会了,也很感谢各地方各单位对中国女篮本期集训工作的支持”。

## “万次投篮”难实现吗?

今年4月的集训,中国女篮就提出了“万次投篮”的要求。本期集训,“万次投篮”再上难度,队员不仅需要次数,还要结合实战和个人技术特点去投。

“上次集训刚听到这个数字觉得很困难,但最后大家都顺利完成了,这次又加入了移动中投篮,上了难度,不过大家都非常努力。”队员张茹说,“我们的万次投篮,指的是投进,而不是投了。”

记者了解到,万次投篮并不算正课,而是计业余时间的投篮,如果按集训天数分解,每人每天至少要投进400次。

“万次投篮是典型的由量变到质变的过程,不管一个人能力多强,也要有一定量的积累。本次集训,我们希望在此基础上,从实战出发,今后到比赛中能更好运用。”宫鲁鸣说,“队员的积极性很高,因为我们对移动投篮、技术性投篮有一些奖励,比如投中1个可能算2个、3个,连中还有加分。”

宫鲁鸣表示,万次投篮的

核心是聚焦实战。“实战需要什么,我们就练什么,也许下一次,我们可能会控制投篮时间,控制幅度。”

## 为何举办后卫训练营?

本次集训的一大亮点是后卫训练营,宫鲁鸣对此进行了解读。

“我们现在内线有张子宇、韩旭、李月汝三大顶级中锋,但我们其他位置的配置,像后卫线上的组织能力、控制比赛节奏等都是短板。”宫鲁鸣坦言,“光有内线的强大没有用,如何根据现有队员尽快融合,以哪些方向为重点弥补弱项,都需要队伍统筹考虑。”

宫鲁鸣希望通过训练营,能挖掘和培养一批年轻后卫。“现在看,这些年轻人身体素质、基本功都不错,但整体战术素养相对差,一般是二号位攻击能力强,而组织后卫的能力、攻击的合理性都欠缺。”

除此之外,宫鲁鸣还发现,不少年轻队员能“攻”,但不能“守”。“我希望她们攻守平衡,攻守两端不能有太大短板,像对投篮时机的把握,包括自己投和创造机会,防守选位、主动对抗等

都要提高。”

第一次入选中国女篮的冉珂嘉表示,通过后卫训练营,自己学到了不少。“像我们打欧美球队,投篮出手空间不多,这就需要利用一些撤步和技巧,拉开与防守的空间,创造出手机会。”

## 张子宇怎么样了?

随队赴昆明集训的张子宇近日出现较强的高原反应。据柴文胜介绍,她初到训练基地时曾出现头晕、恶心、呕吐等状况,经高压氧舱休息调整和专人保障,目前身体已明显好转。记者在现场看到,她已在场边借助瑜伽垫进行简单的拉伸训练。

宫鲁鸣表示,张子宇是一名特殊队员,首次“上山”“适应”了15天,第二次已缩短至10天,正逐步适应高原环境。他强调,队伍上高原是从整体备战需要出发,也会充分考虑她的身体承受能力。“相信随着年龄增长,她的适应能力会进一步增强,更快地融入全队。”

据悉,中国女篮本次高原训练到9月15日结束,之后队伍将转场西安,参加两场国际热身赛,赛后球队会前往北京体育大学转训至9月30日。



集训中的中国女篮。新华社记者 胡超 摄



中国铁饼选手冯彬在训练中。新华社记者 鞠焕宗 摄

# 中国田径备战世锦赛

## 多位“新人”期待首秀

2025年世界田径锦标赛将于9月13日在日本东京开赛,中国田径队部分运动员目前正在北京集训备战。在29日的公开训练期间,多位首次获得世锦赛参赛资格的运动员都表达了对东京世锦赛的期待。

16岁的短跑新锐陈妤颀是参加集训的运动员中年龄最小的一位。目前她已凭借世界排名取得世锦赛女子200米参赛资格,并且大概率将在女子4x100米接力比赛中出场。展望首次世锦赛之旅,陈妤颀坦言有些“小紧张”。

“这是我人生中的第一场世锦赛,希望可以把把自己的状态调到最好。”她说,“因为是第一次在世锦赛上比单项,所以会更紧张一点。”

本赛季,陈妤颀在个人单项和接力项目中都有不俗的表现。5月在广州举行的世界田联接力赛上,她帮助中国女子4x100米接力队锁定世锦赛参赛席位。随后的亚锦赛上,她收获女子200米和4x100米接力两枚金牌。8月的全国田径锦标赛上,陈妤颀又在200米比赛中折桂。

她表示,目前训练中重点还是以接力为主。首次参加世锦赛要放平心态,希望在放松的状态下在单项中比出自己的最好成绩,接力项目中要“做好自己、相信队友”。

女子100米栏项目中,名将吴艳妮在东京世锦赛入围资格排名中位列第40位,压线获得参赛席位。这也是2015年北京田径世锦赛之后,该项目中首次有中国队运动员获得世锦赛参赛资格。对此,吴艳妮表示“很幸运”。

“我会全力以赴。能去参加世锦赛,对我自己以及我们团队而言都是一个突破。”吴艳妮说,“今年我没有硬实力达标世锦赛,但是我靠个人积分进了世锦赛,对我来说也是欣慰的。希望通过这次比赛,让自己积累更多国际赛事的比赛经验。”

男子110米栏项目中,中国队有三位选手达到世锦赛参赛标准,其中19岁的陈圆将凭借本月初全国田径锦标赛上13秒18的夺冠成绩首次获得世锦赛“门票”。陈圆将表示,自己是比赛型的运动员,站上世锦赛这样的舞台肯定会有些紧张,也会尽力把紧张的情绪更多地转化为兴奋,无论在哪个赛场,都把自己的技术特点和风格展现出来。

“第一次比世锦赛,自己理想的目标是可以比三枪,进入决赛。”陈圆将说。(据新华社电)

## 体坛论剑

# 致敬韩德君

韩德君退役了。他的55号球衣,将高挂在辽宁男篮主场上空。

笔者永远记得他职业生涯最后一战,想起来心酸乃至心疼:季后赛半决赛对阵广厦,他替补出战11分57秒,2投0中,仅有1个篮板和1次抢断——辽宁队98-109告负,0-3被横扫——他跌倒在场地上,痛苦地用右手掌拍打着场地……赛后,他泪洒直播间,哽咽着透露自己即将退役。

他就这样坚持到了最后,告别了染着血汗的球场。

然而,常规赛阶段,这位38岁的老将仍然是场均11分、8篮板、2.1助攻,投篮命中率高达66.5%——他的职业生涯书写,曾有过:四次总冠军,两次最佳阵容,十二次全明星,辽宁队史得分王和盖帽王,CBA历史篮板榜上名列前三,历史总得分榜上高居前十。

更重要的是,他以其谦逊、宽厚、忠诚的品格,赢得了无数球迷的尊重与爱戴。他的退役,是伟大球员的谢幕,更是一个篮球时代记忆珍藏。他用十八年践行了“一人一城”的誓言。他的“沉默的领袖气质”深刻影响了整个CBA的篮球文化。

我们不忍心他离开球场,我们也不忍心伤病缠身的他留在球场。现在,我只能在心中为这位篮坛老兵致敬!(宋立民)