

中国三人女篮国家队备战西安全运会

东京有遗憾 铜牌不满足

结束了21天的隔离，中国三人女篮国家队将经过短暂的休整之后，进行西安全运会的备战。作为东京奥运会中国体育代表团三大球项目中唯一登上领奖台的球队，这枚宝贵的铜牌让人对中国三人女篮的未来充满了无限遐想。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

自2018年开始，中国篮协开始发展三人篮球项目。作为擂台赛冠军球队上海三人女篮的主教练，许佳敏顺理成章地成为了国家队的掌舵者，对于她而言，这是新的起点，一切都需要自己和球队摸索着前行。“我们在东京奥运会的备战周期，参加了一些国际赛事，收获了一些经验和成绩。最终球队在奥运会上取得了一定的成就，但我们不满足于此，下一阶段备战我们会做得更好。”许佳敏表示世界杯的冠军，让外界给予了这支球队更多的期待，这种无形之间增加的压力，对于备战有利有弊，“外界关注度的提高，对于项目的发展肯定是好事。无论身处哪种环境，我们都要平常心地去完成备战工作，更细致地做好对每个对手的研究工作。”

在半决赛不敌俄罗斯奥委会之后，中国三人女篮在短时间内调整好了自己的状态。面对世界排名第一的法国队，四位姑娘在铜牌争夺赛中展现出了良好的精神面貌和竞技水平，“在输给俄罗斯奥委会之后，球队的斗志和情绪都不是非常理想。”许佳敏透

露自己并没有第一时间去和队员们进行交流，而是给了她们时间去缓冲和过渡，“我只是在最后提醒队员，这是她们人生中非常重要的一场比赛，距离领奖台就差一步。我要求她们重新站起来，拿出自己的斗志。队员们通过互相之间的鼓励和沟通，最终是做到了。”

作为2019年三人篮球世界杯的冠军之师，中国三人女篮在备战东京奥运会的这个周期，机遇与挑战并存。在世界杯夺冠班底受到伤病影响，仅剩张芷婷一人的情况下，这支几乎重新组建的球队能够通过短时间的磨合，站上奥运会的领奖台，已经实属不易，“这枚铜牌对于我们每个人的意义都特别大。遗憾肯定是有，大家来的目标就是冲击金牌，但是拿到奖牌也非常宝贵。”中国三人女篮队员王丽丽说道。从第一次接触三人篮球，到收获一枚沉甸甸的奥运奖牌，王丽丽在过去四个月的时间里付出了常人难以想象的努力，直到铜牌赛战胜法国的一刻，她的情绪终于得到了释放，“哨声响起的时候，心里感觉这四个月和之前的努力一切都值得了，也对那些质疑她的人有了很好的回应和证明。”



强国有我 国家荣誉放首位

在许佳敏的执教理念中，面对任何一场国内外的比赛，她都希望球队的心态可以保持始终如一的严谨，不会因为比赛性质的不同，而改变对比赛的态度。或许正是在这样的要求下，球队的两名“00后”小将杨舒予和万济圆才能得到迅速成长和提高，“一路走来，我们克服了很多困难。这枚铜牌，是对我们的认可，同时更加认识到自己的差距，在未来要脚踏实地，取长补短，争取再次为国出战。”作为队中年龄最小的球员，2002年出生的万济圆对于女篮有着自己的理解，“首先要把国家荣誉放在首位，在场上展现出遇强更强的作风，追随前辈们的步伐，延续她们的辉煌。”

帅气的球风，以及俊俏的外形，让杨舒予在东京奥运会期间圈粉无数。对于外界的关注和支持，杨舒予

显得从容淡定，“我觉得这是对对中国女篮的支持。我很高兴看到大家愈发关注女篮。就我个人而言，一切从零开始，做好下一个比赛的准备。”将姐姐杨力维和NBA金州勇士队球员克莱·汤普森视为偶像的杨舒予，在隔离期间通过赛事的复盘，寻找着自己的差距和不足，“主要是对抗和投篮的稳定性，像俄罗斯奥委会的双胞胎姐妹，她们在快节奏的比赛中，投篮稳定性方面发挥得很好，是我要去学习的。”

作为年轻一代的佼佼者，万济圆和杨舒予代表着中国女篮未来的希望，同时肩负着更多的期待，“无论是三人篮球还是五人制篮球，只要祖国需要我，我义不容辞。”杨舒予说道，“强国有我。我相信中国女篮未来会越来越越好。”

一步一脚印，上海师徒“姐妹”情深

在中国三人女篮阵容中，张芷婷是接触这个项目时间最长，同时也是唯一经历过亚运会、世界杯等国际性赛事的球员。作为球队的队长和内线核心，她在这支年轻的队伍中起到了重要的作用，“最难忘的一刻就是，最后一场比赛大家激动地拥抱在一起。大家的情绪其实一直都处于高度紧张的状态，最后赢下比赛，都释放出来了。我们肩负着太多人的梦想。”站上领奖台的一刻，张芷婷认为自己所做的努力、付出，甚至是牺牲都是值得的，“有得有失。为了备战奥运会，和家人在一起的时间就少了一些。”

从擂台赛，到亚运会，再到世界杯，张芷婷和主教练许佳敏这对自上海青年队就开始合作的师徒一步一个脚印，踏上了东京奥运会的舞台，“比赛结束的那个晚上，我们五个人围坐在一起，把想说的话都说了。”张芷婷没有透露过多的聊天细节，仅用了三个字“知己话”来概括，却足以可见两人之间的感情深厚，“我和许指导之间相互信任。在我心里，她是一个具有多面性的教练，场上特别严肃认真，场下相处更像朋友，也会经常鼓励球员。”

作为从中国三人篮球擂台赛走出的师徒搭档，许佳敏直言类似的选

材方式将沿用到今后的备战中，“我们在整个备战周期都参考了类似的方式，通过队内的良性竞争，开发球员更多的潜力，发掘更多优秀的人才。”在2020-2021赛季的WCBA联赛中，三人篮球成为了新增项目，许佳敏率领张芷婷领衔的上海女篮取得了球队历史上第一个顶级联赛冠军，而王丽丽、杨舒予、万济圆这三名球员都是通过这个赛事引起了许佳敏的注意，“在联赛中新增三人篮球项目，有利于教练组去发现适合三人篮球特质的球员，优化我们的选择，是非常有帮助的。”

短暂调整，投入全运备战

与所有运动员一样，21天的隔离，中国三人女篮的教练和队员们都没有闲着。根据教练组和训练师的安排，四位运动员每天按部就班地完成着自己的训练任务，“训练时间在一个小时到一个半小时，自己觉得不够的话就再加一点。”据了解，在短暂的休息和调整之后，球队就将投入到西安全运会的备战工作中，“整个隔离期间，我们的体能教练都安排了有助于球员身体新陈代谢的训练，让她们的身體保持在一个不错的状态，更快地进入到全运会的备战周期。”

据许佳敏透露，这一届中国三人

女篮的全部任务将随着全运会收官，四名运动员将回到各自的俱乐部，代表球队征战未来WCBA联赛，“希望这枚奥运会铜牌，可以感染到大家，吸引更多的球迷关注这个项目，同时吸引更多球员投身于此，让三人篮球向着一个好的方向发展。”结束意味着新的开始，有了东京奥运会周期的备战经验，许佳敏在球员选材方面有着新的认知和理解，“我自己列举了一些三人篮球具备核心竞争力的球员特质。首先是在训练和比赛中都有一个必胜的信念，其次要具备一定的冲击力。球员必须具备一定的无氧能力和极限的对

抗能力，其他就类似于五人制篮球，包括韧劲、团队协作以及沟通能力等方面。”

展望三年后的巴黎奥运会，中国三人女篮的教练和队员都有着各自的期待，“作为运动员，肯定希望能够参加奥运会。现在就是做好当下，迎接挑战，走好每一步。”作为队中较为年长的两名队员，王丽丽和张芷婷都期待可以踏上巴黎奥运会的赛场，实现成绩上的进一步突破，“为国征战是每个运动员都向往的。竞技场上没有永远的赢家，我们要时刻保持自己的竞争力，力争去冲击最高领奖台。”

