

归来话隔离 凝心聚力不言败

自3月12日从塞尔维亚贝尔格莱德回到上海之后，中国女篮将士已经度过了14天的集中隔离生活，进入+7的健康观察期。她们将在月底重新集结，备战即将到来的亚运会和世界杯。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

“要走一起走，要留一起留” 面对困难凝聚力强

正如中国篮球协会国家队建设委员会助理主任胡雪峰所言，过去一个多月对于中国女篮来说是非常难忘的经历，“在遇到疫情的情况下，中国女篮展现出了团结、毅力的一面，一个不少地回到了祖国的怀抱。在场上，女篮姑娘们有凝聚力和战斗力。场下面对困难的时候，我们同样是一个有凝聚力的团队。”谈起比赛结束后，突然得到无法全员回国的消息，胡指导透露队伍很快就做出了决定：“要走一起走，要留一起留！”

据代理主教练郑薇透露，在世界杯预选赛结束的第二天，球队便打包好了全部的行李，但未曾想到的是，突如其来的疫情打乱了所有计划，“大家最初心里确实有点落差，也有点起伏，但是篮协领导和篮协主席姚明第一时间连线鼓励、安慰大家，后来又做了很多工作来帮助我们，尽最大可能，尽最大努力，在最短的时间让大家回来。”

在贝尔格莱德隔离期间，大使馆和当地华人在用餐、急需物品等方面，给予了队伍极大帮助，与此同时，球队内部也通过不同的方式尽可能调节球员、教练们的情绪，“我们买了乐高拼图，参加了线上瑜伽课，训练结束后进行一些游戏活动，尽量调剂大家的生活。”

在回到上海之后，中国女篮分别在14日、19日和26日进行了三次核酸检测，并且定期进行体温测量，“我们最初想让训练器械进来，包括单车、杠铃片、哑铃等，但是防疫规定很严，所以我们用简单的皮筋、矿泉水瓶来训练，反正能做什么就做什么。”郑薇坦言虽然是在隔离阶段，但自己每天依旧非常忙碌，“主要是梳理前一阶段的情况，整理录像，包括对手和自己的。现在每天是上午9点到11点，下午3点到5点进行日常训练，整个安排还是很紧的。”



过去一个多月对于中国女篮来说是非常难忘的经历



李月汝23岁生日



杨舒予20岁生日

过生日、拼乐高…… 隔离生活乐趣多

在过去一个半月的时间内，中国女篮将士都处于一个封闭隔离的状态，如何让球员们的身心保持一个健康、积极状态，成为了教练组考量的重点，“刚开始的时候感觉生活挺没乐趣的，但自己也逐渐学会了在一个比较慢的生活节奏里，照顾自己的身体，培养新的兴趣。”李月汝笑称长时间的隔离生活，甚至让自己开始有点想念球场，怀念训练的日子。为了充实自己，乐观的李月汝网购了一些字帖、乐高物品，让它们成为枯燥隔离生活中的“调味品”。与此同时，她的伤病也在这段时间得到了缓解，“伤病的好转让我对之后的训练和比赛充满了信心。”

在此次征战世界杯预选赛的14人大名单中，杨力维和杨舒予这对“姐妹花”成为了外界关注的焦点。虽然妹妹杨舒予没有机会出场比赛，但在姐姐杨力维眼里，这已经是一个好的开始，“她有时候处理事情的方式会和我不太一样，所以我们两个人也是在互相学习。有家人在身边，不管遇到什么事情都会比较安心，比较有力。”在隔离期间，杨力维购置了健腹轮、肩颈按摩“神器”等健身设备，“国外和国内隔离还是不太一样，国内是家，更有归属感。现在的隔离生活非常有规律，就像平时训练一样。按时起床按时睡，一日

三餐的时间也一样。此外，球队也会进行全队集体训练，体能一部分，有球一部分。”

这次曲折的世界杯资格赛经历，不同的人会有不同的感受。有的人关键词是“难忘”，有的人关键词是“感谢”。在塞尔维亚隔离期间，杨舒予度过了自己的20岁生日，球队为她秘密准备了一场线上生日会，即使是姐姐杨力维也对此一点都没有走漏风声，“姐姐没有提前告诉我，我那天还以为生日就这么过去了。进入视频会议，看到大家面前都有一个蛋糕和蜡烛，才意识到大家在给我过生日，感到非常惊喜和感动！”杨舒予说道，“我走到房间门口打开门之后，看到平时的行李车上放着一个大蛋糕，真的是印象非常深刻。”

“菜鸟首体验，学习的过程也是经历的一部分。”这是杨舒予在塞尔维亚时的一条微博留言。对于刚刚度过20岁生日的她来说，2022年只是一个不平凡的开始，每一份经历都是她成长路上的阅历，“这次随队出征很紧张，也很期待。赛场上感受最深的一点是每个人都各司其职、发挥所长，以自己的方式帮助球队。这是最值得我学习的地方。球场之外，无论是医疗保障还是衣食住行，都非常严谨和到位。”



为国争光大于一切

在2月份进行的2022年女篮世界杯预选赛上，中国女篮先后战胜尼日利亚、马里和法国，以三连胜的成绩如愿拿到了世界杯门票。不为人知的是，如此风光的战绩背后，是女篮姑娘们在训练场上不懈努力，甚至带伤作战换来的结果，“其实在集训前期，自己一直处于一个治疗和恢复的状态。”作为球队阵中的核心，李梦的膝盖在WCBA联赛期间出现了伤病，但她还是代表中国女篮出战了世界杯预选赛，“每次训练和赛前激活的时候，都是比较痛苦的，但比赛中不会想太多，毕竟是代表国家出战，还是要以百分之百的态度去打球，为国争光比任何事都重要。”

和李梦的情况类似，当选世界杯预选赛贝尔格莱德赛区的最佳中锋李月汝同样是带伤出战，“主要是腰

伤和脚伤，其实一直到塞尔维亚我才正式参加了球队的合练。”集训初期，李月汝表示自己都不确定能否参加世界杯预选赛，“后来就是教练鼓励着，队医治疗着，队友们照顾着，感觉就是大家撑着打完了比赛。”

在参加世界杯预选赛之前，中国女篮与巴西、塞尔维亚进行了两场热身赛，这也给球队后续比赛奠定了一个良好的基础，“两场热身赛确实让我们找到了比赛状态，做了比较好的准备工作。大家可能会觉得我们在预选赛上没有遭受特别大的困难，但其实机会只留给有准备的人，很多困难大部分都在我们赛前的训练中解决了。”杨力维坦言长时间没有与国外球队交手，队伍的对抗和节奏都还停留在“国内状态”而这两场热身赛给了队伍一个适应的时间。

换帅不影响精神 着手备战亚运会

据代理主教练郑薇介绍，球队计划在隔离结束之后给全队放假，“从东京奥运会开始到现在，球队一直处于一个备战、比赛、隔离的节奏，这次准备让大家调整一下，等到4月底重新集结，备战亚运会和世界杯。整个备战周期会很长，备战初期会以身体体能、基本技术为主，后期结合整体，根据对手的特点做一些针对性的训练安排。”

世界杯预选赛的表现，让中国女篮进一步收获了自信，“主要是战胜法国的比赛，记忆很深刻。因为我们

之前和她们的交手，赢的次数很少。这次也一直在准备这场比赛，因为我们的目标就是逐步接近世界强队，一步步冲击对手。所以那场比赛赢下之后，大家都特别开心。”李梦坦言虽然这次三周的集训时间非常紧迫，但大家很快适应了新的队友和战术体系，“现在初步的磨合还不错，后续还要在训练中更加精进。虽然现在是郑导带队，但女篮精神不会因为更换教练而改变。后面还有两个特别重要的比赛，我们会严格要求自己，充分利用这段时间调整自己。”

值得一提的是，在塞尔维亚隔离的这段日子，让姑娘们的感情持续升温，“有了这次经历，让我们对这个集体多了一份信心。我们懂得了更多处理困难的方式、方法，我相信未来面对任何困难，我们都会处理得更好。”杨力维说道，而球迷们在各个队员社交媒体评论区的留言，让姑娘们感到格外暖心，“那时候真的是感受到了球迷和我们站在一起，就像很多人说的，2020年是我们和大家站在一起，2022年大家又和中国女篮站在一起！非常感动。”