



中国女篮更新换代

去年巴黎奥运会上,世界杯亚军的中国女篮意外在小组赛提前出局,主教练郑薇下课,宫鲁鸣再次出山,这也预示着“换血”势在必行。

为了备战7月13日至20日在深圳举行的2025年国际篮联女篮亚洲杯,中国女篮近日在国内开启了一系列热身赛,检验训练前期的训练成果,而队内最引人瞩目的无疑是首次代表成年队出战、身高达到2米26的小将张子宇。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

因伤长期脱队,李梦无缘亚洲杯

在与波黑女篮的两场热身赛上,中国女篮一共有16名队员报名参赛,其中既包括了黄思静、王思雨、杨力维等老将,也有韩旭、杨舒予、罗欣祎等中生代力量,更有张子宇、王馨雨等年轻球员出赛,“新一届的中国女篮,可以说是老中青结合。在这个磨合过程中,可能会有很多不尽如人意的地方,我们也在积极改进。以亚洲杯比赛作为模板要求,找到问题,解决问题。”中国女篮主教练宫鲁鸣说道。

从新一届中国女篮的集训名单中不难看出,球队已经逐渐步入了新老交替的阶段。在前两场热身赛中,张子宇、翟若云、王馨雨等球员都迎来了各自成年国家队的首秀,并且表现不俗,而宫鲁鸣也表示希望能够在球队中形成一种以老带新、良性竞争的氛围,以保持球队的战斗力,“我们

未来的任务非常艰巨,所以也很希望有更多的年轻球员站到更大的舞台上,展示自己的才华。现在队里的老队员更多起到一个传帮带的作用,她们的觉悟很高,像黄思静是第一个完成万次投篮的球员。我们也希望年轻球员通过训练和比赛,提高自己的能力,在球队中抢到位置,而不是自然接班。”

值得一提的是,李梦并没有出现在中国女篮此次的热身赛名单之列。据宫鲁鸣介绍,李梦因伤缺席今年的亚洲杯赛事,“李梦是个老队员,为国家队征战不下十年。她的伤病影响到了她的备战,前段时间因个人原因长期脱队训练,恢复有些难度,今年的亚洲杯可能没机会了。”宫鲁鸣说道,“希望她回去好好恢复身体,在今后的训练和比赛当中发挥作用。国家队的大门永远敞开,只要有能力,我们都欢迎。”

随后,李梦也通过个人社交媒体感谢了祖国和中国女篮,并且表示“国家召唤时,义不容辞;国家需要时,当仁不让!”

根据安排,中国女篮后续将于6月18日和20日,与日本女篮进行两场热身赛,随后于7月6日和8日,与澳大利亚女篮进行两场热身赛。

在上一届女篮亚洲杯,中国女篮在决赛中以73比71险胜日本女篮,时隔12年再次夺冠。本届亚洲杯,作为东道主的中国女篮与新西兰队、韩国队及印度尼西亚队同处一组。谈及参赛目标,宫鲁鸣表示,球队首先要全力打好小组赛,在此基础上,再逐步考虑半决赛和决赛,一步一个脚印,一场一场拼,“本次比赛是在主场进行,这更激励我们必须全力以赴地对待每一场球,认真总结,不断提升,打好每一场比赛,不辜负球迷的期待。”

“万次投篮”初见成效

中国女篮与波黑队的首场热身赛,是宫鲁鸣阔别中国女篮国家队二十余年后的再度亮相。今年2月份,宫鲁鸣接替郑薇成为中国女篮的新帅。尽管是新帅上任,但宫鲁鸣并非是中国女篮帅位上的新面孔,早在2001年女篮亚锦赛以及2002年釜山亚运会上,他就曾率队夺冠。此次再度执掌中国女篮教鞭,他也希望给这支在去年巴黎奥运会上铩羽而归的队伍带来一些改变,“国家队就是和平时期的特种部队,部队要胜利,球队也要胜利。我们在教育、管理和训练这‘三大法宝’上做了很多工作,并且提出了全神贯注、全力以赴的‘两全’方针,希望打造一支具有顽强作风的球队。”

态度是前提,体能是基础。自4月16日开启集训之后,中国女篮在主教练宫鲁鸣的带领下于云南昆明进行了为期四周的高原训练,严抓细节、打磨技术,旨在给球队注入充沛的体能以及顽强的作风,并且提出了“万次投篮计划”,即每一位球员都要在训练期间投篮出手超过一万次,“我们需要去

适应当前世界篮球对抗强度高、速度快、投篮精准的趋势。”

在与波黑队的第二场热身赛中,中国女篮的姑娘们在前三节投出了66.7%的三分命中率,训练效果初见成效,“这是我们第一次采取这样的训练方式,效果也如大家所见。我们会继续努力,提升自己的投篮稳定性。”中国女篮球员杨舒予说道,在第二场战胜波黑队的比赛中,她得到了全场最高的22分。



打到成年队,张子宇依旧很“秀”

在与波黑队的热身赛中,上个月刚满18岁的小将张子宇迎来了个人成年国家队的首秀。出战12分钟的她,11投7中,拿到了全队最高的18分和7个篮板,帮助球队以101比55大

胜对手,而在次战比赛中,她又在16分钟的出场时间内9投7中,交出了16分和7个篮板的数据,帮助球队以124比57再胜对手。

纵观中国女篮,乃至世界女篮的历史,张子宇的天赋与身材都是相当特殊的存在。为了给这位小将营造一个健康良好的成长环境,中国女篮为其制定了个性化的训练方式,为其配备专门的训练师辅助其日常训练以及伤病恢复,“张子宇的训练,包括准备活动都是和别人完全不同的,有一套自己的方式方法。我们对她的培养,还是因人而异、因材施教。她的潜力肯定很大,我们也希望她在正确的道路上慢慢走。希望大家给她一点时间,不要操之过急,一旦出现任何伤病,会非常麻烦。”宫鲁鸣表示对于张子宇的使用,着眼点会放在2027、

2028年上,“张子宇升到成年队之后,她在对抗强度、比赛经验上都有所欠缺,有些技术动作还属于青少年水平,很多意识还停留在青年比赛阶段。所以我们希望她通过训练和比赛,积累经验,将来能为中国女篮的发展做出更大的贡献。”

据国内媒体报道,凭借着两场热身赛的出色发挥,张子宇将进入中国女篮参加女篮亚洲杯的12人名单。按照原计划,张子宇在参加完与波黑队的热身赛之后,将与中国U19女篮会合,参加在十堰和咸阳举行的国际挑战赛,并作为绝对主力随队出征7月12日至20日的U19女篮世界杯。但考虑到张子宇在成年国家队比赛的适应程度尚可,再加上球队处于新老交替阶段,最终决定让张子宇参加女篮亚洲杯。

为更多上场时间申请转会,李月汝或不参加亚洲杯

张子宇参加女篮亚洲杯,而非参加竞赛时间冲突的U19女篮世青赛,很大程度上是因为中国女篮的另一位中锋、正在WNBA联赛效力李月汝很有可能不会在今年夏天返回国内,代表中国女篮征战亚洲杯赛事。

今年年初,李月汝在一笔三方交易中,被洛杉矶火花队交易至西雅图风暴队。但新赛季至今,她代表风暴队一共出战8场比赛,场均出场时间仅有9.1分钟,得到29分、1.6个篮板和0.8次助攻,无论是上场时间还是个人数据都较上赛季有了大幅度的下滑。

在出场时间寥寥无几的情况下,

李月汝主动向风暴队提出了自己的交易请求,“我来美国只有一个原因,那就是打篮球。风暴队真的非常完美,这是我待过的最棒的球队,我们有来自全世界各地最好的内线球员,队里一共有四个内线球员,我觉得我没有足够的上场时间。当我每场比赛都只能打3到4分钟的时候,这对我来说有点难过。”李月汝说道,“在我认为机会不够好的情况下,我更希望提出交易。我尝试往上跳一次,成功的话就成功了,不成功的话,那就是这里不太适合我,我可能就放弃这里了。但目前我是希望能有一个机遇降临到自己身上。”

根据消息人士透露,中国篮协对李月汝提出交易申请的做法表示支持,并希望李月汝能在WNBA获得更多上场时间。

最终,李月汝被西雅图风暴队送至达拉斯飞翼队,获得两个未来的选秀权,“李月汝是一名非常全能的内线,有出色的身高,也非常聪明,能够迅速理解球队的技战术打法,我们也非常期待她打出好的表现。”达拉斯飞翼队主帅克里斯·科克兰斯说道。

值得一提的是,因为达拉斯飞翼队的两位中锋塞尔盖德和麦考恩分别代表德国女篮和土耳其女篮备战6月18日至6月30日举行的女篮欧

洲杯,所以球队的中锋位置目前处于急需人手的情况,而李月汝的到来无疑将帮助球队缓解这一问题,同时自身也将获得更多的出场时间和表现机会。

新赛季至今,达拉斯飞翼队的战绩并不理想,以1胜11负位列全联盟倒数第一,不过这很大程度上是因为球队的当家球星、今年WNBA状元秀后卫佩奇·布克斯的伤停,而李月汝本人也非常期待能够与这位状元联手,帮助球队走出泥潭,“非常兴奋能够与佩奇一起打球,希望我们两个能在场上建立起不错的化学反应,共同帮助到球队。”

