

乒尽全力，WTT变“伤”业赛

本报记者 程超

8月6日，2026WTT横滨冠军赛结束全部1/16决赛和部分1/8决赛。在男单赛场，两位国乒男选手向鹏、陈垣宇分别战胜西多伦科和西蒙，晋级16强。女单进入到八强争夺，陈幸同3比0轻取法国球员帕瓦德，陈熠2比3不敌张本美和。

带伤出征的陈熠，没能在横滨冠军赛更进一步。在之前的女单1/16决赛中，陈熠带着伤病迎战韩国选手李恩惠。赛后她坦言：“赛前训练脖子和胸椎就不太舒服，也没有太系统训练。”而在昨晚对阵张本美和的1/8决赛中，赛场对抗强度更为激烈，陈熠苦战五局遗憾落败，比赛第四局再度出现身体不适，奈何裁判并未允许使用医疗暂停。

陈熠的带伤作战与遗憾出局，正是近期国乒队员集体处境的真实缩影。不少主力、新生代队员都深陷伤病困扰：此前乒超联赛期间，蒯曼就曾遭遇伤病困扰；孙颖莎因伤退出WTT欧洲大满贯赛事；王曼昱、孙颖莎也双双因身体原因缺席本赛季乒超联赛，伤病问题频频出现，令人担忧。

翻看近两个月的乒坛赛程，便能读懂运动员们的伤病困境。美国大满贯、全国乒乓球锦标赛、两阶段乒超联赛、WTT横滨冠军赛接连落地，后续还有瑞典欧洲大满贯接踵而至。不间断的异地转场、密不透风的赛事排布，让运动员们始终处于连轴作战的状态，不是在赛场比拼，就是在奔赴赛场的途中。

人体终究不是无坚不摧的机器，高强度的竞技对抗过后，身体需要充足的时间修复休整，但如今留给国乒队员喘息的空间，已然被压缩到极致。

诚然，职业体育本就与伤病风险相伴，但值得深思的是，当伤病从个别运动员的偶然困境，演变为国乒队员的群体性困扰时，赛事体系安排与运动员保障机制的优化空间，已然不容忽视。

近年来WTT赛事体系快速扩张，国际赛事数量大幅增加，而国内全锦赛、乒超联赛的赛程又相对固定，运动员的赛事负荷持续攀升，但对应的休整窗口、伤病防护与恢复保障机制，却并未同步完善升级。

运动员选择带伤坚持参赛，从来不是单纯的逞强，而是多重因素权衡后的无奈抉择。有国家队的荣誉考量，有积分的现实压力，也有个体对比赛机会的珍惜。这是个体在有限条件下的主动坚守，但当一支队伍、一个体系中，越来越多运动员被迫做出同样的选择时，已然说明现有赛事体系的容错空间、运动员保障空间已然过于狭窄。

体育竞技的核心永远是人。赛事商业化扩张、竞技赛程密集化是职业体育发展的必然趋势，不会轻易止步。但如何在赛事扩容、商业发展的同时，为运动员预留充足的休整恢复空间，如何将依托人情关怀的临时伤病保障，转化为标准化、常态化的制度保障，让运动员不再被动带伤作战，是当下国乒乃至整个乒坛赛事体系，需要认真审视的核心问题。



专访女篮主教练宫鲁鸣：世界杯临近，队伍正逐渐成形



快地提升自己，从而更好地为国效力。”宫鲁鸣说，“我们也和她们保持着很好的沟通，就一些设想进行交流，希望她们能够了解球队的战术体系，在归队后能够更快地融入体系。”

“融合体系是新课题”

按照计划，中国女篮将于8月7日至12日与非洲杯冠军尼日利亚队进行三场热身赛，之后前往欧洲，为9月4日至13日举行的世界杯做最后准备。世界杯小组赛阶段，中国队将先后面对美国、捷克和意大利队。

谈及三个对手，宫鲁鸣表示，美国队是世界一流强队，捷克队是欧洲强队，意大利队与法国、西班牙、土耳其队均属于欧洲第一梯队，具有很强的欧洲球队整体打法的特点。对中国女篮而言，这是很好的学习和锻炼机会。

“我们会珍惜每一场比赛，有意识地练一些东西，包括防守、篮板、防反等。”他说，“我们还是希望努力踏踏实实走好每一步，认真研究每一个对手，通过每一场比赛不断提升自己，积累大赛经验。这支队伍的更高目标是2028年奥运会，如何融合国内集训与海外联赛打球的两套体系，这对我们来说是个新课题。我们会打好每一场比赛，争取最好的成绩。”

世界杯结束后不久，中国女篮将迎来亚运会征程。宫鲁鸣表示，亚运会的参赛阵容会与世界杯有所不同。“全队会做好两项大赛的准备工作，目标就是努力去拼，争取好成绩。”他说。

自今年4月中旬集结以来，中国女篮为女篮世界杯及爱知·名古屋亚运会分批次集训备战了三个多月。展望一个月后在德国柏林举行的世界杯，主教练宫鲁鸣接受新华社记者专访时表示，会珍惜每一场比赛，有意识地磨练特定环节，为奥运会做积累。

四年前在悉尼，中国女篮收获世界杯亚军，追平历史最好成绩。如今队伍正处于新老交替的关键期，更高目标是在2028年洛杉矶奥运会上争创佳绩。

·新华社 苏斌、王镜宇·

“队伍现在具备凝聚力”

去年重掌中国女篮教鞭的老帅宫鲁鸣感受到了球队发生的变化。“通过去年的训练，年轻的队伍正逐渐成形。我们从组建开始，就在体能、技术、战术以及大赛经验积累等方面做了铺垫，现在看已经慢慢有了成效。”他说，“队伍现在具备凝聚力，在训练和比赛作风上也有不错的表现。队员们通过大赛建立了信心，得到了锻炼，积累了经验。”

在他看来，经过三个月的集训，队伍在体能方面进步较大。“篮球是抗性项目，需要有对抗的资本，包括速度、体重、力量等，能够保证球员在强对抗时不受伤，并且稳定地发挥个人技术。”

中国女篮在本期集训中注重有强

度的投篮，要求队员在规定时间内完成一定次数的投篮。“初级是原地投篮，中级是移动投篮，高级是有对抗的投篮，这是不断进阶的过程。”宫鲁鸣说。

集训名单上有韩旭、李月汝、张子宇和刘禹彤四位中锋。宫鲁鸣认为，四人各具特点、优势不同，球队要考虑如何在攻防两端更好发挥她们的作用，包括如何将防守篮板转化成反击，将反击转化成得分，以及在阵地进攻中打出整体配合，根据不同的对手和防守，做到“高快互动、内外结合”。

“必须适应对抗强度”

中国女篮上个月在与亚洲杯冠军澳大利亚队的两场公开热身赛中均以2分惜败，多名在海外联赛打球的球

员缺席，但19岁的内线新星张子宇表现可圈可点，首场得到28分和11个篮板，第二场拿下25分和11个篮板。

宫鲁鸣认为，澳大利亚女篮是世界强队，防守积极、注重对抗，两场比赛对队伍的锻炼价值很大。队员在对抗上有所进步，这与之之前与北京体育大学男篮开展对抗性训练有很大关系。“通过比赛我们发现了很多问题，比如失误和后场篮板，如果在这方面能解决得更好一些，我们就可以取得更多主动。面对世界强队，我们必须更好地适应对抗强度，减少失误，减少丢掉后场篮板的次数。”他说。

对于张子宇的进步，宫鲁鸣看在眼里。他表示，减重后的张子宇提高了跑动速度，主观能动性有所提升，而且在男篮名宿王治郅的指导下，内线进攻技术也有所改进，活动空间更大，现在最

缺乏的还是国际大赛经验。“现在世界女篮的发展越来越快，攻防转换次数越来越多，这对她来讲是个考验。”

后卫王思雨是目前这支中国女篮阵中为数不多的大赛经验丰富的队员。宫鲁鸣表示，王思雨在场上和训练中都起到了很好的传帮带作用，“希望她能充分发挥经验和技巧，为队伍作出更大贡献”。

面对部分队员需兼顾学业、前往海外联赛打球等因素，中国女篮的集训一直在动态调整。在美国征战NCAA(美国大学体育协会)联赛的邓雨婷于7月中旬归队，征战澳大利亚联赛的杨舒予和陈明伶也于近期与球队会合。“中国篮协和国家队对于球员到海外联赛发展一直保持积极态度，队员需要不断突破自我，到更高水平的联赛锻炼自己，适应更强的对抗，更