

男篮国青内战 U17上演“帽子戏法” 统领攻防,余嘉豪渐入佳境

本报记者 王宇怀

渴望传承前辈衣钵 余浩楠脚踏实地 瞄准东京

本报记者 易龙吟

5月10日,在经过了10天的休整之后,余浩楠和国家队5名浙江队友一起,回到了久违了长兴基地,重新投入到紧张的训练中。

在国家射击队已经封闭训练了四个多月的六名队员余浩楠、林俊敏、赵中豪、徐红、王璐瑶和杨倩于4月30日凌晨回到家里,一起回来的还有省射击队女子步枪项目主教练葛宏砖,成为五一假期,队里为数不多可以放假的人。

作为国家队6名浙江射手中年龄最小的男队员,这也是余浩楠第一次在国家队过春节,他说“春节当然想家想家人,但疫情期间不出去不回家就是不给国家队添麻烦。”经过今年这个“特殊”的冬训,余浩楠觉得,最大的收获是自己的心态磨炼得更加成熟了。他说:“封闭集训期间,虽然不能外出,但看到每个队友训练都很刻苦,自己也过得很充实。此前,自己的技术和心态上的不足,都有了提高,因此感觉每天都很开心。”

男子十米气步枪,这是中国队的优势项目,同样是浙江奥运冠军朱启南的夺冠项目。2018年,余浩楠横空出世,在全国射击冠军赛暨国家队国际比赛选拔赛中,击败众多成名已久的名将拿下男子十米气步枪的冠军,并被召入国家队。同年9月,余浩楠代表中国队首战世界大赛,便收获1金1铜,并和队友一起合作打破了男子十米气步枪团体世界纪录以及气步枪男女混合世界青年纪录,成为中国射击最闪耀的新星之一。2019年,余浩楠在射击世界杯巴西站的比赛中,以破世界纪录的成绩夺冠,并同时创造了世界青年纪录。

对于收到国家体育总局射击射箭运动管理中心的表扬信,余浩楠说:“目前最大的梦想是备战好奥运会选拔赛,争取获得奥运会入场券,接过前辈的衣钵。”

5月9日,中国男篮U17国青队对抗U18国青队的队内赛上演“三番战”。不同于此前两场比赛,本场比赛在网上进行了现场直播,并且中国篮协主席姚明、北京北控俱乐部主教练马布里、山东男篮老将张庆鹏等一众“大咖”也到场观战,这给了年轻球员们久违的正式比赛的紧张感。

最终,男篮U17国青以70:54再次战胜U18国青,而这场比赛让球迷们记住了一个球员的名字,那就是浙江小将余嘉豪。本场比赛,余嘉豪代表U17国青出战,全场砍下17分11篮板的两双数据,荣膺本场比赛的MVP,彰显了在攻防两端的内线统治力。

集训效果显著 替补出场难掩光芒

在一场全队得分70分的比赛中,个人拿到17分,占比全队得分近25%。毫无疑问,这名球员是这场比赛当之无愧的核心。此役,尽管仍以替补身份出战,但余嘉豪得到了足够多的上场时间和表现机会。

首节比赛,U17国青一度落后达12分,但在余嘉豪登场后,依靠他的内线牵制和得分杀伤力,U17国青不断迫近分差。余嘉豪在在场的时间段里,U17国青在攻防两端就有了依仗的核心,U18国青则在内线进攻连连受阻。凭借余嘉豪的出色发挥,U17国青在半场结束后反超11

分,一举奠定胜势。

放眼两支国青队阵容,余嘉豪是绝对的“稀缺资源”。尽管世界篮球的节奏逐步转向“小快灵”,但中国男篮一直有着“以内线为中心”的战术传统。在比赛中,U17国青的战术也重点围绕余嘉豪展开。上提后的挡拆下顺、要位后的内线单打、顶弧附近的策应组织……一场比赛,余嘉豪便展现了能在多种战术间切换的能力。更让球迷们眼前一亮的,是余嘉豪传承了中国男篮内线在进攻端柔和的投篮手感,比赛中,他多次打进左手小抛投和中距离投篮,并且罚球也比较稳定。

理性看待中美差异 渴望征战U17世界杯

作为留洋球员,余嘉豪不同于从小接受专业训练的国内球员。在美国塞拉峡谷高中,余嘉豪还是边学习边打球的状态。在他看来,美国读书期间要同时保持球技不断提升,就保持自律,挤出时间进行训练。美国高中生的比赛身体对抗更为激烈,需要在训练中更努力,才能适应。

进入国青队,余嘉豪对自己的定位非常清晰。“自己可能在阅读比赛的能力,或面对更高

等级的对抗,或者身体素质更强的对手时有更好的反应。”余嘉豪说。

今年,余嘉豪本将代表国家参加U17男篮世界杯,但比赛受疫情影响推迟,甚至有可能取消。对此,余嘉豪直言,如果无法参加比赛将非常遗憾,自己十分期待身披国字号球衣征战世界赛场。

不断向优秀发起挑战 温州小花渴望 游向更大舞台

本报记者 王宇怀

自2月中旬来到千岛湖畔的省水上运动管理中心,省游泳队已经在这里外训接近3个月的时间。来自温州的小将周婵臻因为疫情的影响,归队时间晚了2个月。眼下,她正加紧自己恢复的节奏,不断提升训练强度。

周婵臻是省游泳队中主攻中长距离的自由泳女队员中一颗冉冉升起的新星。早在2018年游泳世界杯喀山站上,她在800米自由泳项目上力压“铁娘子”霍苏一战成名。

目前,主管教练郑坤良为周婵臻安排了循序渐进的恢复性训练,一堂训练课的训练量在7000米左右。此外,每天的体能和力量训练也是家常便饭。每次训练结束,周婵臻从不说累。在郑坤良眼里,周婵臻是个内向的姑娘,柔中带着硬朗和倔强。

3月26日,受疫情影响尚未归队的周婵臻在温州老家度过了自己18周岁的生日。成年意味着成长,更意味着责任。居家隔离期间,周婵臻没有下水训练的条件,但陆上的体能训练也丝毫没有落下。郑坤良坦言,周婵臻归队后训练十分自觉,由于居家期间体能训练维持较好,回来之后进入状态很快,近期训练的强度也一点点往上加,游中长距离自由泳的队员最需要的品格就是自律。

放眼国内,在中长距离自由泳项目上,王简嘉禾、李冰洁占据强势地位。在

1500米自由泳项目上周婵臻与王简嘉禾有着近1分钟的差距。郑坤良直言,周婵臻目前的成绩能保持在全国前5的水平,但要突破她们二人的“封锁”颇有难度,但刚满18岁的她只要保持刻苦训练的劲头,一切皆有可能。



余嘉豪(右)