

# 万济圆:勇于挑战 遇强更强

本报记者 陆英健



人物名片

万济圆,2002年7月13日出生,中国女子篮球运动员,场上司职大前锋/中锋,效力于浙江稠州银行俱乐部。2021年,万济圆入选2020东京奥运会中国体育代表团三人篮球项目运动员名单。2021年7月28日,在2020东京奥运会三人篮球女子组项目比赛中,由万济圆、张芷婷、杨舒予、王丽丽组成的中国队获得铜牌。

万济圆



“

在不久前的东京奥运会女子三人篮球三四名决赛中,中国队击败强敌法国队,拿下一枚意义非凡的铜牌。这是中国女子篮球队继1984年洛杉矶(季军)、1992年巴塞罗那(亚军)以来,第三次登上奥运篮球项目领奖台,也是浙江的第一枚奥运篮球奖牌。

三人女篮国家队的四位队员中,年纪最小的是一位来自诸暨的姑娘:稠州银行女篮主力万济圆。此前,她甚至不敢想象自己能站上奥运赛场,更不会想到自己会拿到一枚沉甸甸的奖牌;而现在,她继续努力,延续女篮的精神,争取获得更大的成绩。

”

## 身高不够努力来凑 矮个内线长成主力

2002年出生的万济圆,最初由诸暨骏马篮球学校发掘培养。诸暨市少体校教练郭群兰见到万济圆时的第一印象是:“身体素质不错,协调性也好,性格外向,还有点萌。”2013年,她就把万济圆推荐到了省青年队。浙江女篮教练殷彩萍介绍,刚进队时,万济圆的各方面并不出挑,“球感一般、脚步慢,且预测身高不理想”。当时11岁的万济圆预测身高只有1.86米(现在实际身高也是),作为内线身高偏矮,这让人对她的篮球前景并不看好。

但时任浙江女篮青年队教练的顾佳晴力排众议留下了她,“诸暨的球员球风泼辣,有那么一股子劲儿,万济圆身上就有这种品质,我就建议把她给留下了。”此后,勤奋刻苦又聪明的万济圆凭借努力一点点进步,打磨体能,钻研战术,很快就打出了名堂。

体能曾经是万济圆的短板,每周多次的跑步拉练,尤其是折

返跑对她而言非常艰难,但她一直咬牙坚持,直到练出足以支撑全场对抗的体力。在万济圆自己看来,想要更好地适应三对三的比赛,自己的技术还需要精进打磨:“最需要提高的还是持球,两分线内的持球进攻,尤其在持球突破的时候,发力的时间把握不好,有时候球容易脱手。”因此,她不但通过教练安排的训练任务逐渐提升自己的持球能力,还会在平常训练中增加一些突破时的对抗,增强终结的稳定性。“我最喜欢的球员是约基奇,他的技术非常细腻,篮下技巧、策应都很拿手,这是我很佩服的一点。”出于对偶像的喜爱,万济圆也经常研究约基奇的比赛录像,精进自己的篮下脚步和技术。

16岁那年,恰逢WCBA赛制改革,允许每支队伍有一名16岁年轻队员参加,万济圆开始随浙江队征战WCBA。原本,主教练顾佳晴只希望万济圆成为合格的

四号位轮换,对于她的要求就是做好防守,多抢篮板,把握住队友喂球制造的进攻机会。万济圆对于教练的指示总能执行到位,所以上场之后效果明显,“她会不显山不露水地从每场得五六分开始,后来到能得到十分,一点一点取得进步。”三个赛季的WCBA经历让万济圆迅速成长。目前她仍是队伍中最年轻的队员,但已经是四号位的绝对主力,上个赛季她场均能得到14.3分5.3篮板1.9助攻和0.7抢断。



## 奥运之旅创造历史 期盼延续女篮精神

在本届奥运会上,三人篮球首次成为正式比赛项目。今年初,万济圆和她浙江稠州女篮的队友王海媚一起入选了三人篮球国家队集训名单,她成了一只留到最后并走上奥运赛场的那一个。三人篮球集训队分主力队和替补队,原本万济圆一直都被排在替补队中,她也一直没敢想能去东京奥运会。但是没想到,在6月的三人篮球集训赛上,由于表现突出,万济圆获得了女子组的MVP。

于是,她被正式列入三人篮球中国女篮的正式名单当中。由于

三人篮球攻防转换节奏更快,对于体脂率的要求很高,万济圆为此戒掉水果、零食、奶茶,减少了整整5公斤。

东京奥运会第一个比赛日,中国三人篮球女队率先登场,以21:10战胜罗马尼亚。本场比赛万济圆7中5拿到了6分,得分并列全队最高,同时命中5个运动战进球,命中率超过71%,上场时间7分07秒,四大数据均领跑全队,打出了统治级的表现。作为

球队中年龄最小的球员,万济圆

坦言奥运会的比赛让自己的心态有了一些改变。“在比赛期间,比分比较胶着的时候,我会有一些不冷静的失误。在被换下后会有一些个人的调整,同伴的一些鼓励也很有帮助。”在小组赛面对法国队时,开场中国队便陷入被动,法国队的高大中锋安娜·玛利亚让万济圆无法施展手脚。由于进攻端始终无法打开局面,万济圆开始有些急躁,但经过自己积极调整,并收到了同伴的鼓励后,便逐渐找到了比赛节奏,帮助球队成功逆转。

在关键的铜牌赛中,

中国队16:14险胜法国,拿下一枚意义非凡的铜牌。获胜后,万济圆和队友们紧紧抱在一起,流下了激动的眼泪。刚过19岁生日的她,收到了最珍贵的礼物。“在拿到奖牌那一刻我真的很激动,觉得自己可以为国出战,一路走来克服了很多困难,一路训练,大家都特别不容易,起初磨合的时间不长,大家的默契不是很好,但是后来通过沟通变得越来越好,铜牌也是对我们的一个认可。”她还说,这枚奖牌让自己更加清晰地认识了自我,比如哪里做得好,哪方面应该继续增强。

近期,队友杨舒予的帅气短发型引发了网络热议。对此,万济圆调侃道:“2019年青运会预赛她(杨舒予)还是长发,结果决赛就成短发了,当时觉得很帅,现在就一般般吧,我都看腻了。”

最近,万济圆正在和队友们以奥运组合队的身份备战全运会,今年她刚被北京体育大学录取,可谓好事成双。谈及之后的目标和规划,她表示,自己依旧要脚踏实地、取长补短,并盼望能够再次为国出战。她特别提到:“要致敬女篮前辈们的付出,把国家荣誉放在首位,勇于挑战对手,发挥遇强则更强的作风。希望自己一直跟随着女篮前辈的步伐,继续延续女篮精神。”