

浙江女篮:向更高的目标发起挑战

本报记者 杜欣宇 文/摄



每年冬训期间,相比其他院系,浙江体育职业技术学院大球系都显得比较安静,足球、篮球和排球均处于联赛期间。今年,由于女篮国家队出战巴黎奥运会资格赛,WCBA联赛第一阶段结束后,浙江女篮因此出现了一段长达48天的窗口期。对于她们而言,停赛并不意味着停训。

女篮这段为期一个半月的冬训,更像是漫长联赛中的恢复调整期,让全队有了一段珍贵的“充电时间”。

记者到访时,浙江女篮和乔司中学男篮正在进行练习赛,女篮姑娘们对这样“以赛代练”的形式早就习以为常,这也正是她们冬训的一部分,通过比赛练习投篮和防守选位,并且在休赛期保持竞技状态。

浙江女篮主教练顾佳晴告诉记者,联赛第一阶段结束后球队进行了短暂的休息调整,本土球员除了在外治疗的董可尔,1月全体在



对于这支平均身高1.795米,平均年龄不到23岁的浙江女篮,年轻意味着拥有无限的可能。

顾佳晴常常激励队员,要有拼劲,勇于挑战,面对困难不要畏惧。谈及浙江女篮的特质,万济圆

对于大部分球员而言,篮球充斥着她们的生活,想要在球场上大放异彩,离不开长年累月训练的沉淀,而训练意味着反复和枯燥,只有对篮球心怀热爱,才能坚持向前。

这段时间,女篮在学院的冬训内容主要围绕体能与技术的恢复训练,对抗、力量、练习赛,这是她们每天在重复的日常。当谈到做着相似的事情,会不会感到乏味,万济圆表示,“其实对我们来讲已经习惯了”,特别是训练中的对抗环节,她觉得有着重要的意义,“跟



承上启下 厚积薄发

学院进行恢复训练,2月春节前全队回到义乌主场和从美国回来的外援进行合练。对于球队目前的训练状况,顾佳晴表示:“这段时间总体情况还不错,因为队里大部分球员身高偏矮,在比赛中漏篮板的情况比较多,所以针对上阶段篮板、防守方面出现的问题,在着重安排训练。”

一头卷发的万济圆格外引人注目,作为球队的核心人物,不论是场上场下,都少不了她活跃的身影。2023年的万济圆可谓十足的“劳模”,通过14站国际三人篮球分



站赛,获得了巴黎奥运会资格,并在杭州亚运会实现三人篮球项目的卫冕,再次打WCBA联赛对她而言意义非凡,万济圆坦言:“回到联赛,回归队伍,对我来说也是比较熟悉,跟大家在一起像是回家。”

无畏不惧 团结一心

总结:“我觉得我们是一支团结,富有激情,还特别有爱的队伍。”球队氛围极佳离不开她们的培养模式,队内所有本土球员都是浙江队青训出品,日复一日,年复一年,全队上下的感情非常深厚。”也正如万济圆所言,在球场上,大家互相帮助,才能完成好比赛。对她来说,篮球让她收获的不仅仅是竞技体育的荣誉,还有关系亲密的朋友,“我一直期待可以有很多朋友,一起做热爱的事,能和大家一起在球场上打球,我认为是非常开心快乐的。”

心怀热爱 向阳盛开

不同队友,进行不同的搭配,这也是让队伍更好融合的方式。”

如今,浙江女篮队员大部分都是00后,在训练之余,她们也有属于自己调剂生活的方式,比如看电影、咖啡馆探店,说起最近逛超市的爱好,万济圆笑称:“不一定买,但是爱逛,看看也觉得挺好。”

昨日,浙江女篮前往福建客场开启第二阶段的联赛,今年队员们没有时间放假回家过年和家人团聚,但她们对此早已习惯,“目前还是集中在联赛,首要任务是把比赛



打完。”上赛季,浙江女篮在WCBA联赛中取得第七名的成绩,经过不断努力,可以看到很多球员本赛季都涨球明显,这支队伍也变得更加成熟。

冬训手记

敢拼才会赢

虽然天气寒冷,但走进浙江体育职业技术学院篮球馆,里面训练的场景却热火朝天。青年队在跑圈练体能,刚刚结束训练的万济圆告诉记者,看到她们就想起了过去的自己,“小时候跑步可是我的一大难题,每次体能课也像那个小队员一样,感觉怎么跑都跑不到。”对她而言,体能是一大短板,但是到了真正打比赛,便意识到了只有练好体能,才能长时间奔跑,把技术动作都做到位,“我们是一个集体,作为团队的一员,不可以拉垮,所以有时候虽然很累,但还是想着再坚持一下。”这个“一下”就是好多年。

提到球队,不论问球员还是教练,都认为最关键的是“凝聚力”,因为球队主打团队篮球,团队配合让她们产生超越自我的力量,克服挑战,战胜困难。每每看浙江女篮的比赛,虽然她们没有非凡的身体素质,但是团结一心和敢打敢拼的精神却给人留下了深刻的印象。

在训练场的墙上,贴着醒目的“敢拼才会赢”,这句话也是这支球队的写照,不惧对抗,每球必争,即便是练习赛,也可以感受到她们不服输的信念。

如今,浙江女篮有经验的老将正挑起大梁,新人小将也通过与队伍的磨合以及比赛的锻炼变得逐渐成熟。篮球作为集体项目,全员皆兵,团队胜利,才会让球队越走越远,相信只要球员们坚持初心,一切交给时间,努力终会有收获。