

一枚铜牌,难掩遗憾 新周期女篮亚洲杯带来的启示

本报综合报道



韩旭本场拿到16分 CFP供图

7月20日,在2025女篮亚洲杯三四名决赛中,中国女篮以101:66击败韩国队,夺得季军。

王思雨得到全队最高的19分,并贡献7个篮板和7次助攻,张子宇得到18分和7个篮板,韩旭拿下16分,罗欣祎贡献15分,杨力维入账14分。韩国队中锋朴智秀得到全队最高的14分,许艺恩得到11分和6次助攻。

对于中国女篮来说,新周期的第一步固然留有遗憾,但通过比赛总结经验、发现问题,明确接下来的发展思路,是本届亚洲杯带来的更重要的启示。

回想十年前,中国女篮在亚锦赛(亚洲杯前身)决赛中输给日本队35分,又在里约奥运会上仅取得第10名的成绩。此后中国女篮开启新老交替的进程,将重返世界大赛领奖台作为目标,并且制订了包括两个奥运周期的规划。韩旭、李月汝、王思雨、李缘等年轻球员登上世界大赛舞台,中国女篮形成了东京奥运周期的主力框架并沿用至巴黎奥运周期。

上一个奥运周期,中国女篮经历过世界杯亚军、亚洲杯冠军和亚运会冠军的辉煌,也品尝过巴黎奥运会无缘八强的苦涩。进入新奥运周期,中国女篮做出调整。今年2月,宫鲁鸣出任中国女篮主教练,这位曾带领中国女篮夺得亚锦赛和亚运会冠军的67岁老帅,时隔20年再掌球队教鞭。

球员方面,中国女篮开启了新老交替的进程。随着4月集训名单公布,新一届中国女篮正式组建。名单上既有杨力维、黄思静这些大赛经验丰富的球员,也有张子宇等多位潜力新星。

从4月下旬开始,中国女篮先后在昆明和北京展开集训。宫鲁鸣的带队思路是将思想教育、队伍管理与严格训练相结合。为期四周的高原训练期间,宫鲁鸣提出“万次投篮计划”,即每名队员都要完成近一万次的投篮任务,通过高强度、结构化的投篮训练,系统性提高投篮技术的稳定性和命中率。

亚洲杯小组赛阶段就整体实力而言,印度尼西亚、韩国和新西兰队都很难给中国队制造太多

威胁。无论是张子宇和韩旭的“双塔”组合,还是无中锋的“五小”阵容,均在不同时段得到检验。半决赛对阵日本队,中国女篮迎来了真正考验。在19岁控球后卫田中心的带领下,日本队一开场就用精准的外线投射给中国队来了个“下马威”。她用首节三分球5中5、独取21分的表现,为日本队取胜奠定了基调。每当中国队起势时,日本队总能用外线投射作出回应,她们用16记三分球浇灭了中国队卫冕的希望。

在代表成年队参加的第一项大赛上,18岁的张子宇在万众瞩目下交出了场均15.6分、5.6个篮板的数据。拥有2米26的身高和出色的臂展,张子宇的篮下统治力显而易见,但同样不容忽视的还有她移动速度慢的短板,这一点在遇到“小快灵”打法的日本队时被放大。“她的发展空间很大,但现在大家对她的期望值太高了。其他队员和她的整体攻防配合还欠缺默契,尤其是防守端漏洞很多,但这些都是我们必须经历的过程。”宫鲁鸣说。

中国男排险胜古巴止住连败

本报综合报道

本报讯 7月20日,2025世界男排联赛分站赛波兰格但斯克站迎来了最后一轮的争夺,中国男排在本轮比赛的对手是以强攻见长的古巴男排。此前,中国男排战绩不佳,不仅一路连败,世界排名也在遭到保加利亚横扫后下降至第27位。本场比赛,中国男排苦战5局,最终以3:2的大比分取胜,成功终结连败的同时世界排名重新回到第24位。

回顾前两站比赛,中国男排在西安站取得了2胜2负的战绩,整体表现尚可,基本在场上拿出了应有的水平,让外界看到了球队的成长和进步。但自此之后,一度让人看到希望的中国男排的表现急转直下。美国站的比赛,中国男排先后输给了美国、巴西、意大利和加拿大,四场比赛仅在对阵美国时打出了自己的进攻节奏,其余比赛均受到了不小的抑制。

不仅如此,队伍的一传和对于关键分的把控也表现不佳,四场比赛共有8局球打到了关键分,但最终都没能拿下,并且失误率也偏高。

不得不说,张景胤和江川的伤病对于中国男排的影响相当大,尤其是张景胤,他的缺阵导致队伍的进攻实力下滑。在进入波兰站后,中国男排与此前相比似乎并没有太大的进步。进攻是队伍目前比较大的短板,中国男排现有阵容几乎没有一个有绝对强攻实力的队员,能够在关键时刻站出来为球队打下关键分。特别是在进行到20分之后,中国男排几乎在每一局比赛中都打得十分被动,这很大程度也是由于缺少一个核心进攻人。

其次是一传,本站比赛中国男排的平均一传到位率仍然只有30%左右,与美国站的情况相似。因此,在对阵伊

朗、保加利亚包括古巴这样大力跳发能力很强的球队时,队伍均出现了卡轮的情况,甚至一度被对手连续打过7分的小高潮。反观中国队的发球,整体表现平平,没有任何一个绝对的强发球轮能够在场上帮助中国男排带动拦网和防守。不仅如此,中国男排的整体进攻火力也相对单一,仅有季道帅、江川相对稳定一些,其余几人的进攻成功率均不到40%。

总体而言,中国男排在波兰格但斯克站的表现不佳,这也与目前中国男排自身的技战术水平有关,进攻、发球、串联包括细节的处理在世界排坛仍然还是弱队的水平。接下来,作为东道主的中国男排将在北京时间7月30日迎来本届世界男排联赛总决赛首轮的争夺,对手是目前积分榜排名第一位的巴西男排。

陈梦:恢复训练备战全运

本报综合报道

7月20日,奥运冠军陈梦在接受采访时透露:准备恢复训练备战全运会,期待回到省里。

“(备战全运会)已经开始要准备恢复训练了,因为确实已经有半年了吧,没有训练了,虽然有断断续续偶尔活动一下,但是也都不是正规的训练,所以还是要好好准备一下。”

在陈梦看来,全运会是接下来最主要的目标,“下一阶段的目标跟计划,那就是在全运会赛场跟大家见面了。我也知道有很多球迷很期待能够在赛场上看到我比赛,所以我自己也很期待。”

对于备战,陈梦认为回到省队很重要,“已经有大半年的时间没有在赛场上出现了,我自己很期待回到省里,跟大家同吃同住,跟大家一起努力,在比赛场上展现最好的自己。”

陈梦对于全运会的结果没有做预测,她认为努力的过程最重要,“再一次站到赛场上,我觉得无论结果怎样,最主要的就是像我现在说的,注重这个过程,自己的努力和跟大家并肩作战的付出。”