

李雨汧:不哭,上场了

本报记者 陆英健

人物名片

李雨汧,余姚人,女子篮球运动员。现效力于WCBA浙江稠州银行队,司职小前锋。2025-2026赛季常规赛场均贡献10.6分、3.7篮板、1.7助攻、1.2抢断。

2023年6月,获全国U18三人篮球锦标赛最有价值球员;2024年6月,入选中国U18女篮,随队夺得亚洲杯亚军;2024年8月,出战三人篮球U18世界杯获季军;2025年8月,首次入选中国女篮集训队;2025年11月,获第十五届全国运动会女子22岁以下组亚军;2026年3月,当选WCBA最佳星锐球员;2026年5月,增补进入中国女篮集训队。

李雨汧

日前,中国篮球之队官宣,本期集训增补四名队员入队,浙江小将李雨汧名列其中。刚刚结束职业生涯首个赛季的她,不仅当选最佳星锐,还再度获得成年国字号征召。对于今年8月才将年满20岁的她而言,这份认可分量十足。从青少年赛场到国字号青年队,再到成年国家队,李雨汧一步一个脚印。无论遭遇什么挫折,她总喜欢说:“当身体到达极限的时候,意志会带你突出重围。”

细雨垂眸,敏感女孩爱篮球

余姚牟山镇是李雨汧的家乡。作为家里的小女儿,她自小就是掌上明珠。童年时的她是个“小哭包”,每次掉眼泪,家人都会笑着拍下来,告诉她这是成长的印记。

小学时,李雨汧因突出的速度和爆发力被田径教练相中,但她偏偏喜欢篮球。当别的女孩在跳皮筋时,她却泡在球场上运球、投篮。篮球穿过网心的声音,在她耳中那样悦耳。“感谢篮球。”她总这样说。在老师引导下,李雨汧进入宁波市少体校,2022年入选浙江省女篮,2024



年入选U18女篮国家队并夺得亚洲杯亚军。

2024年底的全国首届青少年三大球运动会,李雨汧的进攻才华被许多人关注到。资格赛阶段她场均得到29.2分,排名得分榜第一;正赛阶段她场均得到29.3分,排名得分榜第二。作为国内年轻女篮球员中为数不多能熟练使用急停跳投技巧的锋卫摇摆人,她在场上的不少动作和身影,让观众想起了同样以进攻手段丰富著称的中国女篮球员李梦。“李梦姐在我心中就像战神一样厉害,我希望自己有朝一日也能像她那样打球。”她总说,自己不喜欢被别人评价为“打球像某人”,但“打球像李梦”就可以。

在之后进行的1/4决赛中,浙江

U18女篮与江苏U18女篮狭路相逢,对手不仅轮换深厚,中锋位置上还人才济济,比赛中她们频繁进行换人,保持全场高压和活力,同时仰仗极佳的防守弹性对李雨汧进行包夹。随着体能的不断消耗,浙江队最终止步半决赛。

那场比赛后,好胜的李雨汧流下了眼泪:“如果自己能再多坚持一会儿,再给队友多创造点机会,应该还会有更多可能性。”比赛中由于主力内线陈婧受到犯规困扰,主打三号位的李雨汧不得不摇摆到五号位进行篮板卡位和禁区护框,但她没有找一句借口。在她看来,球队胜利大于一切,如果自己能更好一些,队友们也能获得更多的机会。她下定决心,要让自己变得更强大、更出色。

箭雨如梭,坚毅琼英显身手

人员轮换深厚的北京队,李雨汧带领浙江女篮U22队用高强度的紧逼和轮转弥补身材上的不足。即便一度落后超过10分,她们也贯彻一贯的防守反击策略。在她和队友们的努力下,全队连续命中关键球,在终场前25秒建立了5分领先优势,最终在不被看好的情况下以75:72逆转北京女篮U22队,历史首次杀进决赛,最终获得一枚含金量十足的银牌。

“感觉跟做梦一样,我太激动了。”回忆起那场比赛,李雨汧感慨万千。

她坦言,自己和队友们在哨响的那一瞬间都感觉时间停住了,来之不易的胜利美好得不像现实。“前一年的遗憾我们还记得,所以那场比赛即便过程再艰难,我们都不会放弃。”

2025年是李雨汧收获满满的一年,她先后入选中国U19女篮和中国女篮一队,并完成了自己在成年国家队的首秀。来不及休息,升入一队的李雨汧就奔赴云南参加WCBA体测和季前赛,正式开启职业球员生涯。

沐雨向新,无畏行者不停步

赤水河酒。首发登场的李雨汧,进攻端手感火热,里突外投砍下生涯新高的26分,还摘下多达10个篮板,贡献4抢断2盖帽,在攻守两端的表现堪称完美。尤其在比赛第四节,李雨汧个人命中4记三分。仅仅过去两天,主场对阵新疆女篮的比赛中,她再次刷新得分纪录,打出29分5篮板3助攻4抢断的全能数据。

生涯首个职业赛季,主客场的奔波和心态的变化都是挑战。李雨汧在起起伏伏中逐渐学习、成长,交出了一份令人满意的答卷,当选了赛季最佳星锐。但对这个要强的女孩而言,自己需要提升的地方还有很多,她仍然渴望进入国家队集训,继续努力进步。休赛期短短的假期里,李雨汧去尝试了跳伞,用她自己的话说,挑战极限能让自己变得更自信、更勇敢。

一切都是最好的安排,回队报到没几天,国家队的征召宛如约好一般到来,也让李雨汧欣喜若狂。她知道,新的挑战又来了,但新的期待也来了。

竞争更加激烈的职业赛场,对于初入江湖的年轻人来说非常残酷:比赛节奏、强度瞬间“跳级”,年轻的李雨汧也充分感受到了这一点。

职业生涯的第一场比赛,以得分爆发力和投射见长的李雨汧手感跌破冰点,8次出手仅命中1球,甚至在比赛中出现了2罚都不进的情况,全场得到5分5篮板。全新的阵容和全新的角色、更加复杂多变的战术,一时让她有些困惑:“该抓的机会都没有抓住,得努力找找状态。”

说到做到,仅仅用了3场比赛,李雨汧就逐渐找回了自己青年队时期的信心:主场对阵强敌广东女篮,她砍下全队第二高的16分。但李雨汧仍没有满足,因为自己最擅长的三分球还没有在职业赛场“开张”。虽然有些着急,但在好友的帮助下,她一直在一边苦练一边鼓励自己:三分球手感迟早会回来的。

世上无难事,只怕有心人。2025年12月24日,职业生涯的第九场比赛,浙江稠州银行女篮主场迎战山东



进入国家队集训,强度和压力不言而喻。但一心只想提高的李雨汧,总是喜欢向教练和姐姐们请教,从体能到技巧,从战术到跑位,她像一块海绵一样,尽力地吸收知识和经验,在春雨般的帮助下全力成长。遇到情绪低落时刻,她允许自己落泪,然后擦干眼泪继续练。“在国家队练两天感觉比以前练一周还累。”李雨汧笑着说出这句话,眼中闪烁的只有拼搏的快乐和决心。

