

有遗憾的第一步 是中国女篮需要迈出的一步

新华社记者 苏斌 李博闻 郑直

随着在7月20日进行的2025女篮亚洲杯季军争夺战中以101:66战胜韩国队，中国女篮以第三名的成绩结束了洛杉矶奥运周期的第一项大赛。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。

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，官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岁老师，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。官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，官鲁鸣提出“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。

加强体能训练的同时，中国女篮注重训练的科化管理，包括选材、制订训练计划、训练过程的监控、训练后的恢复，以及对训练效果进行系统总结和调整等多个环节。

训练效果需要通过实战来检验。6月13日至7月8日，中国女篮参加了六场热身赛，取得了5胜1负的战绩。相较于成绩，通过比赛磨合阵容、尝试打法是中国女篮更重要的任务，特别是能在亚洲杯开始前与主要对

手日本队和澳大利亚队有过招的机会，对于中国女篮的备战更具锻炼价值。

这种实战检验也延续到了亚洲杯小组赛阶段。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岁控球后卫田村中心的带领下，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”。田村去年还在跟随青年队参加U18女篮亚洲杯，时隔一年重回深圳的她，已成为日本女篮国家队的首发后卫。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。

中国女篮及时调整状态、平复心情，在不到24小时后以一场大胜结束了本届亚洲杯征程。

这是杨力维参加的第五届亚洲杯。2023年亚洲杯，她在半决赛中膝盖受伤，不仅错过了决赛，此后还经历了长时间的康复过程。重新踏上亚洲杯赛场，杨力维依然是那个风驰电掣的中国女篮队长，她用一次次突破与快攻点燃了现场气氛。

跟随姐姐杨力维的脚步，杨舒予逐渐成长为中国女篮的主要进攻点之一。23岁的她突破犀利、出手坚决、防守积极，已在场上显露大将风范。

20日进行的季军争夺战，或许是已在俱乐部出任主教练的黄思静的最后一场国际比赛。赛前奏唱国歌时，她不禁潸然泪下。“有幸跟随国家队征战了10年，当来到生涯末期时候，回顾这10年，有遗憾也有高光，但更多的是不容易。”

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”打法的日本队时被无限放大，“小巨人”还有很长的路要走。

“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。”官鲁鸣说。

韩旭在半决赛后泪洒新闻发布会。过去两年为了更好地完成国家队备战任务，她放弃了征战海外联赛的机会，这让她承受了不少舆论压力。展望未来，韩旭坚定地说：“在结束今年的这些重要赛事之后，如果有（征战）海外联赛的机会，我会全力以赴地去争取。”

官鲁鸣表示，虽然没有实现夺冠目标，但本次比赛得到的经验，对球队未来发展更重要。“我们确实看到了自身的很多不足，我们会很好地总结，很好地训练，希望队伍保持拼搏、不服输和不气馁的精神，这是我们未来能够发展的基本条件。”

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孜孜以求的目标，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。

失利会暴露出一定问题，但不会迟滞中国女篮新老交替的脚步。山顶的风景很美，而努力向山顶攀登的过程同样应当被看见。



韩旭（右）在比赛中进攻。

新华社记者 梁旭 摄



张子宇在比赛前热身。

新华社记者 肖恩楠 摄



杨舒予（左）、杨力维赛后合影。

新华社记者 毛思倩 摄



中国队成员在比赛后合影。

新华社记者 毛思倩 摄