



闵鹿蕾

新华社记者 颜麟蕴摄

闵鹿蕾

花甲之年再出山

本报记者 扈建华

本赛季CBA常规赛第二阶段在12月1日打响，闵鹿蕾将带领北控队坐镇主场迎战上届冠军辽宁队。花甲之年再执教鞭，从本赛季开始，60岁的老闵在又一支京城球队延续着自己的执教生涯。

今年夏天，从首钢集团退休的闵鹿蕾正式在北控队上任，这位曾带领北京男篮达成“四年三冠”战绩的京城名帅，选择来到连续3个赛季无缘季后赛的北控队，迎接教练生涯的新挑战。

为了带好球队训练，闵鹿蕾上任后第一件事就是从西边的家里搬到了南五环外的北控队训练基地，每天早上球队6点出早操，老闵5点30分就会来到操场，在他的带动下，全队在夏训期闭门苦练，中锋邹雨宸更是减重18公斤，很多人在比赛开始后看到他时都说，“脸都练小了。”

赛场没有辜负这些辛勤的汗水，第一阶段10场比赛打完，北控队让人耳目一新，尤其是在精神面貌和场上作风方面，无论是邹雨宸、俞长栋、张帆等老队员，还是陈国豪等年轻人，表现都让人印象深刻。

陈佩娜

希望鼓励更多女性参与航海运动

本报记者 陈思彤

“我们希望通过这次比赛，能够让更多的人了解和关注帆船运动，希望让更多的女性能够参与到航海中来，去感受航海运动的魅力。”里约奥运会亚军陈佩娜说。

曾经在奥运会、亚运会和世界锦标赛上屡创佳绩的陈佩娜日前携Peina Wonsea深圳女子帆船队·中国移动号参与了2023第十二届环海南岛国际大帆船赛，她们参加了三亚港内赛和全环组三亚-海口-三亚拉力赛，一展女子帆船队的实力和风采。

在海帆赛首日三亚港内赛现场，女队员们紧绷着肌肉，奋力操控着帆船，虽然和男水手相比，她们的体能不占优势，但是凭借女性的细腻，依然不落风帆。陈佩娜是中国帆板运动的代表人物之一，多次在国际赛场上为国家争光。她的运动生涯充满了荣誉和辉煌。在奥运会、世锦赛、世界杯、亚运会中，她以出色的表现赢得了众多奖项，包括里约奥运会亚军、2次世锦赛冠军、多次世界杯冠军、雅加达亚运会冠军等。退役后的陈佩娜加入了国际QFoil奥运级别协会执行

张秉龙

成为队长承担更多

本报记者 周 圆

“时间过得真快啊！”北京北汽男排队长张秉龙，看着队伍中邓忻朋、阿代琇等“00后”年轻球员不禁感叹道。10年前的2013-2014赛季，他第一次参加联赛。10年后，他成为了这支球队的队长。

1994年出生在北京的张秉龙，随和、朴实，大伙儿都叫他“大龙”。他和江川、刘力宾等人是一批球员。2013年北京青年男排获得全运会小年龄组冠军，张秉龙就是那支球队的队长。全运会后，张秉龙、江川、刘力宾等都进入北京男排一队，当时正值北京队“两年三冠”的黄金时期。

2013-2014赛季是张秉龙首次亮相联赛，听说自己有可能升上一队打成年职业联赛时，当时的张秉龙兴奋得一夜没睡着觉。在一队的试训过程中，张秉龙得到了当时球队意大利外援沃特和加拿大外援温特斯的认可，两名外援经常在训练之余主动和他沟通技战术，教他如何在场上合理地处理球。主帅李牧也很欣赏张秉龙，所以在刚刚升入一队时就让他他在联赛场上锻炼一下。也是在处子秀赛季，张秉龙就随队获得了联赛冠军。

这10年间，张秉龙帮助北京队获得不少荣

誉，第一阶段结束，北控队6胜4负排在联盟第八位，击败过广州、上海、青岛等颇具实力的对手。尤其是第10轮的“京城德比”，很多画面让人十分感动。

这是闵鹿蕾时隔6年再次来到五棵松体育馆参加比赛，更是他第一次以客队主教练的身份来到这片自己曾经生活、战斗过的地方。虽然北控队最终赢下了这场“京城德比”，但真正让人印象深刻的，除了比赛之外就是老闵“回家”。赛前热身时，方硕、翟晓川等昔日弟子第一时间跑过来和闵鹿蕾拥抱，“他们赛前后都和我打过招呼了，我们也拥抱了，这些孩子们都拿到了3个总冠军，都打拼了很多年，可以说功成名就了，但现在依然活跃在赛场，依然在为球队、为北京篮球奋斗，我也非常感动。”

谈到这些弟子时，闵鹿蕾特意抬起头看了场馆上飘扬的3面总冠军旗帜，还有已经退役的51号球衣。“这些人中，我最想念的还是吉喆。”老闵的一句话，让很多人都湿了眼眶。

对于北京男篮，闵鹿蕾更是有着深厚的感情，从17岁进入北京队梯队，到后来进入成年队、专业队，在北京队拿到全运会冠军，退役后又在北京队执教，这里就是闵鹿蕾的又一个

委员会，成为该执委会里唯一的一个亚洲人，为推广帆板运动贡献自己的力量。

从帆板到帆船，这个“跨界”的转型给陈佩娜带来不小的挑战。“以前帆板是我个人的比赛，现在更需要团队作战。”陈佩娜表示，自己很享受航海运动，能在过程中享受到跟自然的连接，和人之间的互动。

“这是我第一次参加海帆赛，对我来说是一个全新的挑战，从帆板运动员转为帆船运动员，也是一个新的开始，我觉得赛事组织等各方面都很专业，以学习的心态来参赛，希望能积累更多经验。”在陈佩娜的带领下，Peina Wonsea深圳女子帆船队在首日港内赛中展现出了强大的实力和团队精神。她们互相支持、互相鼓励，共同面对挑战。“我们的队伍是今年才组建的，由不同国家的女性组成，这次比赛是一次挑战，但队员们做了充足的准备，希望在接下来的全环拉力赛中大家能够安全、顺利完赛。”陈佩娜表示。

航海运动对陈佩娜的影响深远。“这项运动让我更加勇敢和自信，也让我学会了如何面对挑战和困难。”陈佩娜说，一直以来很多人认

为帆板运动，成为该执委会里唯一的一个亚洲人，为推广帆板运动贡献自己的力量。

虽然第一阶段北控队从场上表现和成绩排名都还不错，但客观来看，第一阶段对手的实力并不算太强，第二阶段开局，老闵和他的球队就将碰到真正的“硬茬子”。

12月1日迎战卫冕冠军辽宁队，对手是目前联盟唯一保持全胜的球队，实力之强毋庸置疑。4日和6日北控队还将在主场连续迎来北京队、广东队的挑战。第二次“京城德比”，同城兄弟一定会铆足劲，而接下来的对手广东队更不好惹，特别是周琦还有可能在第二阶段选择复出。

只有经历硬仗才能真正获得成长，一支球队更是如此。虽然外界对闵鹿蕾执教北控队寄予了很高的期望，但谈到球队本赛季的目标时老闵一直十分低调。“这是一支年轻的球队，还有很多不足，需要更多历练和成长。我们的目标就是前12名，可以说，打进季后赛的难度，不亚于当年率队夺冠。”



陈佩娜

为帆船是女性的专属运动，其实女性在航海运动中同样可以展现魅力和风采，自己想去做，鼓励更多女性参与其中，让更多的人了解和关注女性航海运动的发展。她计划未来组建更多训练营，为女性参与航海运动提供更多的支持和帮助。

对于海南帆船运动的未来发展，陈佩娜表示：“海南拥有得天独厚的自然条件和丰富的海洋资源，非常适合发展帆船和帆板运动。海南应该充分利用这些优势，不断推动帆船运动的普及和发展。同时也要加强与国际组织的合作与交流，引进更多的先进理念和技术，提高本土帆船运动的水平。”

“59国免签政策非常便利，船队里有2个来自国外的队员就享受到了这个政策的便利性，也方便后续邀请更多国际上的女性选手加入我们。”陈佩娜表示，随着越来越多的人关注和参与这项运动，相信在中国这片充满活力的海域上，帆船运动将会绽放出更绚丽的光彩。



张秉龙(上)

新华社发(乌马利摄)

队友之间的鼓励，帮助他们尽快适应联赛，提高技术水平。”看着如今队里的年轻球员，张秉龙想起自己刚进队的感觉，“我们小时候老队员也是这么带我们的，耐心教导，这是一代代传承。”

在本赛季北京队进攻线上年轻人居多的情况下，张秉龙充分调动自己，每当队伍遇到困难的时候都会挺身而出。联赛第三轮主场迎战旅山队，北京队3比1力克山东队，张秉龙赢得了14分，得到李牧的表扬。这几场比赛，张秉龙虽然不是队伍得分最高的球员，但他表现稳定，很多时候队伍的困难球都是交给他处理。“做好自己，困难的时候站出来，尽量帮助队伍。”张秉龙说，自己在场上的想法很简单，对于自己得了多少分并不在意。



潘愚非

新华社发(维里摄)

潘愚非

摆脱低迷继续向上攀登

本报记者 杜 婕

在不久前的国际攀联亚洲区奥运资格赛上，潘愚非在男子全能赛上不畏强手、顽强拼搏，拼得一枚银牌，可惜没拿到奥运资格。

明年5月、6月将分别在上海、布达佩斯举行两场2024年巴黎奥运会资格系列赛，攀岩项目还将产生男女速度各五个、男女全能各十个奥运资格，中国攀岩队将力争更多席位。而在国家体育总局登山运动管理中心攀岩运动部主任厉国伟看来，潘愚非明年通过资格赛拿到奥运席位没有问题。“其实我们给潘愚非设定了更高目标，希望他能站上巴黎奥运会的领奖台。”厉国伟称，潘愚非经过东京奥运会的历练后内心变得更为强大，通过奥运资格赛也愈发坚定了信心。

今年23岁的潘愚非可谓年少成名。小时候因为体质弱去练跆拳道，跆拳道馆旁边有个岩壁就开始自己爬，一下就喜欢上了攀岩。8岁开始练习攀岩，16岁进入国家攀岩队。中国选手一直以速度项目见长，难度和攀石这两个项目与世界顶尖水平相差较大，但潘愚非是国内少有的在难度和攀石项目上比较出众的选手。2017年国际攀联世界杯厦门站男子难度赛决赛，他夺得季军，为中国队拿到首枚世界杯难度赛奖牌。2019年11月，在攀岩世界杯奥运资格赛中，他凭借预赛总积分第二的成绩进入男子决赛，获得东京奥运会参赛资格，是中国参加奥运男子攀岩赛事第一人。

但是，由于种种原因，潘愚非在东京奥运会上未能发挥出自己的真正实力，他对自己

的首次奥运之旅感到失望。潘愚非的内心经历了什么我们无从知晓，人们所能看到的是东京奥运会之后的这两年，那个曾经充满能量的“小太阳”似乎黯淡了。厉国伟在谈到潘愚非时说，“他确实经历了一段时间的低迷。这两年外训外赛期间，我们也曾多次找他谈心，他的思想有了很大的转变，训练也更加积极和努力。”

其实，杭州亚运会的时候，很多人就感觉到潘愚非的状态回来了。亚运会男子两项全能的参赛阵容基本代表了亚洲最高的竞技水平，不仅有本赛季世界杯攀石和难度双料年度总冠军安乐宙斗，也有世界杯分站赛奖牌获得者嵇崎明智以及韩国选手千宗原等名将。决赛中，潘愚非凭借后程逆转，最终获得铜牌，为中国队摘得亚运史上首枚男子攀岩个人两项全能奖牌。

亚运会拿到铜牌后，潘愚非希望自己能够再自信一些：“去年我的状态比较低迷，今年感觉慢慢好转了。能拿到这个成绩也提升了我的信心。”潘愚非说，“自己还有很大提升空间，之后会更加脚踏实地好好训练，要在比赛中更自信、更放开，争取更好的成绩。”

之后，人们便看到了在亚洲区奥运资格赛上的潘愚非。在男子两项全能赛中，他从预赛、半决赛中的排名第3，最终拼到了一枚银牌。

与东京奥运会攀岩仅设全能项目不同，2024年巴黎奥运会攀岩设速度赛和两项全能赛，这也让潘愚非可以更加专注于自己所擅长的项目。虽然经历了东京奥运会的挫折，潘愚非仍然在追梦的路上。