

国家男篮短训营

挖潜提质 蓄势未来

黄江惟

4月上旬,国家男篮短训营进行了为期10天的训练。虽然时间紧凑,却承载着提升球员竞技水平、挖掘潜力人才等重要使命。短训营的开展,一方面能够给这些年轻球员提供展示自我的舞台,同时也让中国男篮主教练郭士强有机会全方位观察这些年轻球员的特点与潜力。

本次短训营共有16名年轻球员,汇聚了来自CBA俱乐部、国内大学、海外联赛、U系列队伍的各路人才,体现了“不拘一格降人才”的选材思路。

提升年轻球员的竞技能力是短训营的重要任务之一。郭士强表示:“这批年轻球员非常珍惜这次机会,训练态度、积极性都非常好,每天训练也都非常投入,但他们的基本功还是不够扎实,控球、投篮能力等方面都有或大或小的问题。”为此,教练组在每天的训练当中会帮助他们解决基本功方面的问题。此次短训营有两名训练师,一名负责内线,另外一名负责外线,针对球员在投篮、运球、传球、防守等技术上的短板进行精准指导。另外,教练也会通过规范动作使球员们的技术运用更加稳定和熟练。队员姜伟泽说:“虽然这次短训营只有10天,但自己在运球、投篮、脚步和防守意识方面有不小的提升。”此次短训营唯一的大学生球员隰承诚坦言:“我曾在防守练习时被郭导叫停了两次,结束训练后郭导帮我详细总结了在防守时出现的问题,让我收获良多。”短训营结束后,教练组给每名球员进行了评价评定,

以便他们在日后能进一步巩固、提高。

团队协作、互相学习在此次短训营中同样不可或缺。短训营为这16名队员搭建了互相交流学习的平台。在集中训练的过程中,球员们朝夕相处,有更多机会了解彼此的技术特点和比赛习惯,取长补短。队员姜伟泽提到一个细节,在短训营开始的前两天,大家都还不是很熟悉,有一堂体能训练课,大家都已经练得非常累,不管熟不熟悉,一直都在互相鼓励,告诉队友不要

放弃。在海外打球的王俊杰认为:“相比国外球员的冲击力,这次短训营让我发现国内球员手上的技术非常细腻,值得我学习。”这次短训营以年轻球员为主,也有几名经验丰富的老队员,年轻队员能从他们身上学到不少实用的实战经验和技巧。

本次短训营前8天以训练为主,最后两天安排了两场教学比赛。球员们在比赛中明确了自己在不同战术体系中的角色与职责,球员之间的配合也

愈发默契,进攻流畅性大大增强。

选拔人才与储备力量是此次短训营的关键目标。在集中训练和对抗比赛中,教练团队从技术水平、心理素质、训练态度等多个维度考察球员。无论球员来自CBA俱乐部、国内大学,还是U系列国家队,都在考察范围内。此次短训营中,3名U19男篮队员冯傲、邹斯枫和朱正的加入,体现了国家队一体化策略的贯彻落实,也传递了国家队对U系列球员的持续关注。



国家男篮短训营队员在训练中。 本报记者 白宇摄

国家女篮短训营

黄江惟

4月中旬展开的国家女篮短训营为新周期的中国女篮带来了活力与希望。本次短训营主要是提升队员的竞技能力,其中体能训练是训练中的重要内容。中国女篮主教练宫鲁鸣考虑到短训营有些队员刚从联赛归来,身体较为疲劳,所以在安排上注重积极性的恢复,将体能恢复与基本功训练相结合。每天队员们都会花费不少时间进行体能训练,涵盖速度、力量、移动、协调和灵敏等多个方面的身体素质训练。在训练过程中,教练组还发现部分年轻队员对体能的理解存在偏差。针对这一情况,教练团队进行了细致的指导,强调篮球体能训练中的爆发力、协调性和灵敏度的重要性,让队员们重新认识体能训练的内涵。

除了体能方面,技术训练同样是短训营的重点。张子宇是一位有身体天赋的年轻队员,但在技术上还有一定提升的空间。为此,教练团队为她制定了个性化的训练方案,首要目标是让她能够跟上比赛的速度,在攻防中把控好自己的“一亩三分地”,同时增强对抗中的自我保护能力。尽管张子宇目前还需要进一步适应训练强度和节奏,更多地参与全队配合和磨合,但她积极的训练态度为其未来的发展奠定了良好基础。

在队伍建设方面,宫鲁鸣接过帅印后,从短训营一开始就表示提升中

磨砺锋芒 筑梦前行

国女篮的团队凝聚力至关重要。他强调,不仅是短训营,中国女篮也要践行“团结、紧张、严肃、活泼”这八个字,集体项目中个人努力必须融入全队,要有一个团结、和谐的团队氛围。在此次短训营训练过程中,教练团队通过日常沟通和教育,不断引导队员们树立集体主义精神,强调团队协作的重要性。队伍中老队员的“传帮带”作用不可或缺,她们不仅要在技术上给予年轻队员指导,还要在管理意识和训练细节上进行示范,帮助年轻队员更好地成长。同时,教练团队注重营造公平、公正、公开的竞争环境,倡导老队员关心年轻队员,年轻队员尊重老队员,形成互爱互敬、互帮互学的良好风气。

从人员选拔来看,这期短训营的选材范围较为广泛,涵盖了职业联赛、大学生篮球联赛以及海外球员。随着越来越多优秀篮球人才进入校园,大学生篮球联赛成为国家女篮选材的重要渠道之一。来自华中科技大学的刘贝是本次短训营以及接下来中国女篮集训队中唯一的大学生球员,她说:“我们年轻一代要继承顽强拼搏、永不言败的精神,努力为中国女篮增光添彩。”

短训营肩负着提升队员实力、优化队伍结构、明确发展方向等使命,对中国女篮未来的发展意义深远。对队员们来说,国家女篮短训营是一次磨砺,也是一次成长的契机,助力她们突破自身短板,不断向前。

国家U19男篮斯洛文尼亚外训外赛 发现差距更收获成长

黄江惟

日前,国家U19男篮结束了在斯洛文尼亚为期两周的外训外赛征程。此次经历不仅是球队与欧洲男篮队伍切磋技艺的宝贵机会,更是球队发现问题、总结经验、寻求突破的重要契机,为国家U19男篮的发展积累了丰富经验,为备战U19男篮世界杯奠定了良好基础。

国家U19男篮共有12名队员随队出征,在紧凑的赛程安排下,两周内完成了7场高强度的比赛。此次外赛的对手主要来自斯洛文尼亚及周边国家和地区,多为一级联盟的职业球队。前两场比赛对手为俱乐部青年队,国家U19男篮赢得相对轻松,但其余5场与职业队伍的对抗,真正检验了球队的实力。整个比赛过程中,国家U19男篮展现出一定优势。国家U19男篮主教练曲绍斌表示:“在有些比赛场次,当球队采取全场压迫式防守时,凭借年轻队员的冲劲和活力,我们能够有效迫使对手出现失误,创造高效的反击得分机会。”

队长陈家政在这次外训外赛中进攻端的表现稳定,持续输出,起到了稳定军心的作用。第一次当队长的陈家政表示:“除学习到了欧洲的团队篮球外,在这次外训外赛中我还学习到了应该如何当一个合格的队长以及怎样把队员们拧成一股绳,这对我来说也是很大的收获。”队员刘李在后几场比赛当中撑起了球队的内线,他在内线的杀伤力给球队带来了很大的帮助。

年轻小伙子们在比赛中也展现出顽强的毅力和坚定的信念。由于此次外训外赛的赛程密集,强度较大,到最后三场比赛时,队伍只有八、九名队员进行轮转。在这样人员紧缺的艰难情况下,他们每场

比赛依旧拼尽全力,每一位上场队员都担起重任,与对手展开激烈的争夺。

国家U19男篮这次外训外赛也暴露出一些亟待解决的问题,主要集中在团队协作、进攻选择和防守端细节三个方面。曲绍斌提到:“这次斯洛文尼亚之行,我们在比赛前期发现个别球员存在单打独斗、注重个人进攻的情况,忽视团队战术的执行。”对此,曲绍斌及时进行了引导。随着比赛的推进,欧洲球队在比赛中展现出的团队篮球风格,让队员们有所触动,加上教练组的悉心指导,球员们逐渐意识到团队协作的重要性,在此后的比赛中队伍凝聚力不断增强,能够打出团队篮球的战术,有了较为流畅的配合。在进攻选择方面,“部分比赛中有些球员的进攻选择不够合理,存在抢攻现象,影响了进攻效率和战术执行。”曲绍斌说。而在防守端习惯的不同,也给队伍带来了一定的冲击。“欧洲球队防守时,能够在不失位的前提下,凭借丰富的经验和防守技巧,耐心地用手部进行干扰,防守动作规范且高效。而我们年轻队员在防守时往往急于求成,过早伸手抢球,导致防守失位,给对手创造了得分机会。这种防守理念和技巧上的差异,为球队后续防守训练指明了方向。”曲绍斌总结道。回国后,队伍迅速在秦皇岛基地投入到紧张的备战训练中,针对在外训外赛期间的比赛中暴露的问题制定了科学的训练计划。

在斯洛文尼亚的外训外赛是国家U19男篮成长道路上的重要一站。通过与欧洲队伍的激烈对抗,球队在实战中积累了宝贵的经验,明确了自身的发展方向。在未来的训练和比赛中,国家U19男篮将继续顽强拼搏,不断改进不足,努力提升竞技水平,向着目标砥砺前行。

黄江惟

4月23日,2024-2025赛季CBA季后赛四强产生,分别是广厦队、山西队、北京队和辽宁队。在赛事精彩纷呈的同时,中国篮协、中篮联公司以及各家CBA俱乐部始终坚持倡导文明观赛,狠抓赛风赛纪。

文明观赛是营造良好赛场氛围的重要因素。球迷是比赛的重要组成部分,他们的热情可以为球员们带来动力,但个别不文明的行为却会破坏比赛的整体体验。近日,多家CBA俱乐部通过社交平台发布了文明观赛倡议书,呼吁球迷们遵守观赛礼仪,理性看待输赢。各支球队教练、明星球员还录制了文明观赛宣传视频,向公众传递文明观赛理念。希望球迷成为场边的“最佳第六人”,用文明构筑的助威声浪点燃球员斗志。

良好的赛风赛纪是比赛顺利进行的关键。在季后

CBA季后赛文明观赛树新风

赛开始前,中国篮球协会就特别召开赛风赛纪专题会议,对赛风、赛纪、判罚等提出明确要求。针对此次季后赛中出现的场内外不文明、不合规行为,中国篮协从严从快进行了处理,彰显了维护赛风赛纪的决心。同时,中国篮协也从严管理裁判队伍,引入国际裁判,坚决防止假球、黑哨、球场暴力等问题,以确保赛事的公平公正。

精彩赛事是季后赛的核心看点。随着赛事进程的深入,竞争越发激烈,精彩程度也不断升级。4月13日辽宁男篮与新疆男篮通过加时赛才分出胜负,辽宁男篮最终以123比116险胜。4月19日京城“德比”的焦点大战

本赛季WCBA值得回味

本报记者 杜 婕

WCBA总决赛东莞女篮爆冷战胜卫冕冠军四川女篮,为2024-2025赛季WCBA联赛画上了圆满的句号。

赛季之初,随着四川女篮进一步招兵买马,有观点认为WCBA总冠军没有了悬念。但本赛季目标只是进入四强的东莞队不仅闯入了总决赛,还凭借“敢想、敢做、敢胜”的坚韧和勇气,大比分3比1战胜阵容豪华的卫冕冠军四川队,时隔六年再次拿到WCBA总冠军。这个戏剧性的结局不仅造就了WCBA最大的意外,也让人们看到了WCBA联赛的无限可能。回顾本赛季,WCBA不乏令人回味的时刻与亮点。

本赛季WCBA联赛采用全新的赛制。联赛扩军为21支俱乐部球队,赛制分为A、B两组,实力在伯仲之间的队伍交手次数更多,为队员们提供了宝贵的实战锻炼机会,更有助于她们的成长,从而推动中国女篮的整体发展。

数据显示,在本赛季WCBA常规赛336场比赛中,相较于上赛季常规赛,分差在10分以内(含10分)的占比增加7%,而分差在30分以上的占比减少6%。A组分差主要集中在小于等于10分的区间,总场次占比41%;B组分差主要集中在11至20分的区间,占比33%。

国际球员方面,所有俱乐部执行最多3人、4节7人次,更多的国际球员数量增加了比赛强度,使比赛更具吸引力,也让本土球员在国内联赛获得了更多与国际顶尖球员交流的机会。

WCBA全明星周末也精彩纷呈,众多年轻球

员展现了她们的激情与活力。从未打过职业联赛的女篮新星张子宇以特邀球员身份参赛,全场比赛她在近10分钟的上场时间里,10投8中,高效地砍下17分,还有2个篮板、1次盖帽,在内线展现了进攻端的统治力。许晨妍、胡多灵等新星的崛起,让人们相信,这股澎湃的力量将助力中国女子篮球事业蒸蒸日上。郑海霞、韩旭、张子宇三代中国女篮中锋的合体亮相,更是成就了今年全明星周末最令人动容的经典时刻。

2024-2025赛季WCBA的另一个亮点,是半决赛及总决赛首次邀请外籍裁判员来华执裁。邀请外籍高水平裁判员执裁,让国内裁判员、运动员、教练员进一步学习、了解国际执裁理念和标准,全面与国际接轨。通过规则互通、人才互鉴、技术共享,有助于全面提升中国篮球裁判队伍整体水平。

本赛季东莞女篮“黑马”逆袭的故事,很多方面为职业联赛球队提供了借鉴的思路。比如全员参与,总决赛4场比赛,东莞队场均4人得分上双,四川队则过度依赖坎贝奇和李梦。在重用年轻人方面,东莞队12人名单里7个是“95后”,总决赛最有价值球员杨舒予2002年出生,总决赛场均13分、5次助攻,正处于当打之年。同时,东莞队扎扎实实推进梯队建设,黄思静、杨力维和杨舒予等,都是东莞女篮培养出来的优秀球员。

过去4个赛季,WCBA总冠军被四川女篮和内蒙古女篮包揽,今年终于有“新王登基”,WCBA联赛让人感觉更有看头了。种种迹象表明,WCBA联赛改革虽然在一些细节方面还有可以优化和改进的地方,但改革的方向是对的。未来,有无限可能。

名人堂

李汉亭:初代国手 河北名帅

1948年1月的《华北日报》这样介绍不满20岁的李汉亭:“善于长跑,所以他的气力特别充足。灵活善钻,擅长偷袭,前途很有希望。”彼时,李汉亭在天津工商附中读高三。4年后,他入选男篮国家队,踏上前往赫尔辛基的奥运之旅。尽管中国代表团因行程匆忙,未能赶上男篮赛事,李汉亭也算圆了奥运之梦。身为第一代国手,李汉亭多次随队出国访问比赛。

退役后,李汉亭转做教练。执教初期,天津还是河北省的省会,他们一家都在天津,球队也在天津。1975年,河北省队接到通知,要在一个月內离开天津,把队伍搬到石家庄。很多家在天津的老队员和教练都不愿前往,但李汉亭没有怨言。搬去石家庄时,他带上了小儿子,把妻子和另外三个孩子留在了天津。自此,一家人聚少离多。

李汉亭执教河北女篮时,倡导女子篮球男子化,始终秉持“严”字当头。队员们吃完晚饭,仍需加练投篮,少则投中100球,多则500球。中国男篮前国手王家桢当时担任李汉亭的助理教练,他感慨:“能从7点投到10点呐,投中200球还行,500球就不容易喽。三个小时你都不一定能够完成。”

当然,效果是明显的,成绩是突出的。李汉亭的队伍中,李世华、雍容、李玉珍、陈秀珊等,均为国家队常客,河北女篮也长期稳居国内前三。

1988年退休后,李汉亭没有选择享受天伦之乐,而是前往邢台市担任矿务局女篮教练,后又被聘为中国矿业大学女篮教练,并帮助该队夺得2000年CUBA女篮冠军和2002年亚军。直到2004年逝世前,李汉亭都全身心投入在篮球工作中。