

武装头脑 加强体能 提高技术

中国女篮高原集训打好备战基础

本报记者 李晓洁

在清晨的体育总局训练局，中国女篮的队员们陆陆续续走进体能馆，开始了当天的体能训练。5月19日，她们结束了在昆明海埂为期四周的高原集训回到北京，目前正在训练局开展下一阶段的训练备战。

4月14日，中国女篮2025年女篮亚洲杯集训选拔名单发布后，全队随即前往昆明海埂展开高原集训，这是新一届中国女篮全新的开始。领队柴文胜将其总结为这是一次思想教育、业务学习和专项训练有机结合的集训。

在昆明期间，中国女篮与云南师大女篮一同参观西南联大旧址，与云南省公安英模报告团开展联学联建活动，与当地青少年和云南省体育局体训中心运动员、教练员开展交流活动，缓解紧张情绪的同时增进团队凝聚力。每次主题教育活动，队员们都写下了学习心得，对爱国主义和集体主义精神有了全新的认识。此外，全队还针对体能训练的原理和认知误区，以及篮球项目发展历史开展了四次业务学习，进一步加强队员对自身和项目的深刻认识。

在新一届中国女篮集训的第一个月，队伍采用多种形式的主题教育手段加强思想建设，“新一届中国女篮要本着狠抓思想建设、抓管理、抓训练的原则，三方面齐抓共管。从日常训练和个人总结上可以感受到，她们的思想认识有了很大提高。”柴文胜说。回京后，中国女篮全体成员召开了高原集训小结会，会上队员们逐

一分享个人总结，无不提到几次主题教育带来的收获。而另一个被队员们提到的高频内容就是万次投篮训练计划。

“根据现代篮球技术发展，三分球的比例越来越高。投篮是量变到质变的过程，虽然有个体差异，从运动技能形成规律上看，每个人都要达到一定的量才会有变化，所以我们提出了万次投篮训练计划。”中国女篮主教练宫鲁鸣介绍说。高原训练基地吃、住、练在一栋楼内，为队员们利用业余时间加练投篮提供了客观条件。“我们把万次投篮分配到每一天，要想完成计划，就要每天多付出一点努力。”不少队员们在总结中也提到，起初可能觉得这是一个“完不成的任务”，但随着训练开始，在教练组的督促和帮助下，全队形成“比学赶帮超”的奋进氛围，都顺利完成了目标。

着眼于2028年洛杉矶奥运会，本次集训名单不仅有在WCBA联赛中表现突出的球员，不少潜力小将也在其中，还包括在海外联赛效力的球员和大学生球员，形成了老中青结合的基本阵容。“四周的高原集训后，老队员体能恢复较好，有的队员减脂增肌效果明显，测试指标比集训前有了很大提高。”宫鲁鸣说老队员在控制伤病和身体条件允许的范围

内训练，都展现了积极的一面。作为主要力量的中青代运动员对于训练积极主动，拼劲充足，但在把握节奏和创造机会的能力上还有所欠缺，这就需要老队员发挥“传帮带”作用以老带新，帮助年轻队员尽快成长。

宫鲁鸣说，按照世界女篮发展趋势，比赛速度越来越快，个人技术和对抗能力越来越强，“现在的防守对



中国篮球之队供图

CBA联赛三十年 我们见证了什么

黄江惟

2024—2025 赛季CBA联赛落下帷幕，广厦队在总决赛中以4比2击败北京队，队史首次夺得总冠军。这个赛季，CBA联赛迎来了30岁生日，我们见证了联赛环境得到有效净化，见证了联赛竞技水平和观赏性不断提升，见证了联赛文化的致敬与传承，见证了联赛品牌影响力得到进一步扩大。

改革成效显著 赛场得以净化

本赛季，中国篮球协会持续加强对赛风赛纪的管理力度，针对比赛中出现的不文明行为和违规违纪事件进行了从严、从重处理，对个别球员和教练在比赛中的不当行为及时进行处理，有效维护了CBA联赛的秩序和形象。

裁判方面，本赛季从半决赛开始就启用了欧洲裁判和亚洲裁判执裁关键场次，这一举措在提升裁判执裁专业性和公正性的同时，也为本土裁判提供了学习交流的机会。在半决赛和总决赛中，外籍裁判凭借专业的吹罚和丰富的国际比赛执裁经验，总体上有效提升了CBA季后赛的执裁水平，俱乐部质疑裁判吹罚的情况明显减少。此外，CBA联赛裁判监评组以及裁判升降级制度的实施，均有效督促了国内裁判员提升自身业务能力，提高了裁判整体执裁水平，维护了联赛公平性和公信力。

积极调整政策 竞技水平和观赏性显著提升

在竞赛质量上，CBA联赛通过改革赛制和国际球员政策，让比赛变得更加精彩激烈。常规赛虽然缩减为46轮，但赛事水平和竞争激烈程度提升。国际球员政策调整为4节7人次，使得比赛的对抗性和观赏性大幅提升。各队在比赛中展现出了更高的竞技水平，本土球员与高水平国

际球员的对抗中得到了锻炼和成长，比赛胜负悬念更多。据统计，本赛季季后赛比赛场次共37场，现场观赛总上座人数近33万人次，场均上座人数超8900人次，场均上座率超93%。其中，总决赛六场比赛，场均上座人数超10000人次，上座率均达100%。季后赛上座率达100%的比赛场次共12场，占季后赛总场次的32.43%。

此外，为持续推进赛事体系改革，丰富CBA联赛赛事品牌体系，本赛季首届CBA俱乐部杯应运而生。俱乐部杯既填补了CBA联赛窗口期的空白，也为本土球员搭建了更多实战锻炼的平台，吸引更多人关注并参与篮球运动。

致敬30年 传承篮球文化

2024—2025 赛季是CBA联赛第30个赛季，在这个具有特殊意义的年份里，CBA联赛通过多种方式致敬联赛30年发展历程，传承篮球文化。

全明星赛期间举办的元老赛备受关注。此次元老赛邀请了中国男篮96“黄金一代”的诸多篮球名宿参与，刘玉栋、郭士强、阿的江等名宿登

上赛场，尽显风采。虽然容貌老去，但他们依旧凭借娴熟的球技，仿佛让现场以及屏幕前的观众回到了1996年那段令人热血沸腾的男篮“黄金岁月”。往昔的激情与热血，在这一刻仿佛又被重新点燃，让广大球迷沉浸在对中国篮球辉煌历史的美好记忆里，也让年轻球迷深切感受到老一辈篮球人所打下的深厚基础。

全明星正赛的中场环节同样充满温情与敬意。1996年全明星赛的球员、教练员集体亮相，瞬间将时光拉回到过去，那些曾经在赛场上奋力拼搏的身影再次出现在众人眼前，唤起了无数人的回忆。而后辈球员们满怀着崇敬之情，向前辈们赠送纪念球衣，这一庄重的仪式，承载着对前辈们为中国篮球事业多年辛勤付出的深深敬意，也在无形中将竞技体育的拼搏精神传递下去。

北区明星队中锋杨瀚森托举8岁男孩赵路健完成扣篮，复刻了2001年姚明托举8岁男孩张猛的经典场景。同样的画面，跨越二十多年的时光，让球迷们回味无穷。通过这一仪式，在孩子们心中种下了热爱篮球的梦

想，也彰显出中国篮球事业在一代又一代人的努力下生生不息、蓬勃发展的美好前景。

品牌建设深入 联赛魅力凸显

CBA联赛本赛季在文化建设方面成果丰硕，进一步丰富了联赛的文化内涵，提升了品牌形象，用篮球传递正能量，回馈社会。

本赛季新推出“我是领唱人”活动，每场比赛开赛前由2位球员代表引领全场齐唱国歌，增强了队员们的国家荣誉感和自豪感。

除此之外，CBA联赛各支队伍还积极关注特殊群体，在一些比赛中，邀请残障儿童担任开球嘉宾，让他们感受到篮球的温暖和力量；组织球员与特殊群体进行互动交流，鼓励他们积极面对生活。这些公益活动让更多人感受到了篮球运动的积极影响。

30岁的CBA联赛，正以全新的姿态迈向未来。通过一系列改革创新和文化建设举措，CBA联赛在提升竞技水平和赛事品质的同时，也在传递篮球文化、履行社会责任等方面发挥着重要作用。未来，CBA联赛将继续为中国篮球事业持续健康发展贡献力量，为人民群众带来更多精彩的比赛和难忘的回忆。

U19男女篮以赛带练促成长

黄江惟

日前，中国U19男篮马不停蹄地在国内参加了四川雅安、新疆伊宁和昌吉三站四国邀请赛，共进行了9场比赛，取得了8胜1负的优异成绩，成功包揽了三站冠军。U19男篮主教练曲绍斌表示，高水平的比赛为这批年轻球员带来了极大锻炼价值。

此次四国邀请赛，U19男篮的对手是两支欧洲队伍和一支大洋洲队伍。通过这三站比赛，U19男篮已经适应了他们的对抗和攻守体系，不惧怕与外国球队进行对抗。但是，U19男篮在四国邀请赛最后一站新疆昌吉站的比赛中遇到了一些“麻烦”。“最后一站比赛，我们第一场就输给了新西兰队，随后塞尔维亚队又赢了新西兰队。所以我们最后一场比赛至少要赢10分，才能拿到这站冠军。”曲绍斌介绍道。

带着要赢10分的压力，加上教练组、队员们在高强度赛事下出现的疲劳、伤病，又逢球队不适应塞尔维亚队变阵后的小阵容打法，U19男篮在上半场状况频出，一度落后塞尔维亚队10多分。U19男篮队员杨溢表示，与塞尔维亚队一战是他印象最深的一场比赛。“上半场我失误太多了，心态也变得急躁。”杨溢说道。好在中场休息时，曲绍斌及时鼓舞了士气，强调把这场比赛当作世界杯来对待，即便身处逆境也绝不能放弃。队员们备受激励，咬着牙在下半场奋起直追，第三节打出31比14成功拉回气势，最终以98比88收获胜利，恰好赢下10分，锁定最后一站的冠军，尽显顽强拼搏精神。

回顾整个四国赛，球队进步显著。曲绍斌总结道：“防守方面，前两站大家拼劲十足，表现出色，虽然最后一站受伤病、疲劳影响，但也能看出大家的潜力和进步。篮板球上逐渐缩小差距甚至超过对手，让人眼前一亮。而球队保持了快攻反击的特点，外线传导球也比较顺畅。值得一提的是，四国赛期间我们内外线配合也更加紧密。”

距离世界杯越来越近，U19男篮全队上下也变得更加忙碌。六月初，他们还将在国内参加两站四国邀请赛来加强队伍磨合。结束之后，队伍

欧洲拉练有收获

U16男篮放眼世界赛场

黄江惟

从欧洲拉练归来的中国U16男篮，目前正在北京体育大学二七厂训练基地进行恢复性训练。这支年轻的队伍此前在瑞士与意大利两地完成了9场国际热身赛的历练。对于多数小队员们而言，这是他们首次身披国家队战袍踏上海外赛场，在实战中完成了从紧张到从容的心态蜕变，也在与欧洲同龄队伍的交锋中收获了宝贵的成长经验。

U16男篮在瑞士经历5场激烈角逐，最终斩获赛事亚军。首战面对立陶宛队，年轻队员们难掩紧张情绪。后卫石洛豪坦言：“与欧洲同龄球员相比，我们在自信心层面存在明显差距，比赛中时常出现出手不够果断，传球时机的把握也稍显滞后。”这种心理波动同样体现在队员张懿超杰身上，首场比赛因紧张失误导致失利后，他一度陷入自责。此时队伍展现出团结包容的氛围，帮助他迅速调整状态。

主教练王建军在第一场比赛失利后，迅速带着队伍进行复盘、总结。从第二场比赛起，队员们卸下心理包袱。随着对比赛节奏的适应，团队配合渐入佳境，更为精准的传球线路、攻防转换和层次分明的防守体系逐一展现，队员们在连胜中逐步建立信心，一路杀进决赛。决赛中U16男篮再度面对立陶宛队，想要“复仇”的心态成为负担，关键球处理毛躁，进攻

将直接前往塞尔维亚，为世界杯做最后的冲刺。

中国U19女篮结束了在法国的外训外赛，回到北京顺义进行总结，并对在法国比赛时暴露出的问题进行针对性训练。对于在法国7场比赛3胜4负的表现，U19女篮主教练王桂芝用了“喜忧参半”来评价，“忧的成分还是很大，特别是对阵实力强悍的法国U18女篮，从身体条件、身体素质、运动能力到技战术水平，我们和她们的差距是全方位的。对方全场侵略式、压迫式防守，给我们制造了非常大的困难。”此外，由于缺乏内线高度，抢不到篮板球，进攻时投篮被压迫，无球人接球困难，这些都是U19女篮在与法国U18女篮的比赛中暴露出的问题。

喜的方面是，U19女篮适应调整能力迅速，一场比一场状态好，逐渐打出了自身特点。王桂芝说：“相对来说，我们的节奏和欧洲、北美的球队不一样，她们更直接、简洁，而我们整体配合更好。我们另一个优势就是手上的感觉，外线投射比她们准。”

此次法国拉练不仅是对队员们的历练，也是对教练组的考验。王桂芝提到：“每一场球不管输赢，我们都很重视。”每场比赛前，队伍都会进行“四会一练”——开准备会、录像会、队员和教练组的沟通会、队员之间的沟通会以及赛前训练。比赛结束后，王桂芝会带着教练组看录像、分析录像，及时总结。“晚上，如果路途不远，我们回到住地就看录像。路途远的话，第二天上午训练前拿出半小时或一小时针对性地让队员们看，让她们也能及时发现问题、总结问题。”王桂芝介绍道。

通过在法国的这7场比赛，队员们近距离感受到了差距。U19女篮队员徐凤威和李雨妍都认为，如果想打好国际比赛，就必须刻苦努力训练，努力弥补差距，提升水平。在未来，希望能多一些这样的比赛。

距离U19女篮世界杯还有不到50天的时间，王桂芝表示，教练组要分秒必争，针对防守、进攻、球权争夺以及队伍磨合等方面的问题，在最短时间内进行最有针对性的训练。接下来，U19女篮还将在国内参加两站四国邀请赛，继续检验队伍，考察队员。

欧洲拉练有收获

U16男篮放眼世界赛场

选择不合理以及防守呼应混乱，暴露出年轻队伍在高压情况下的经验短板。王建军指出，缺乏高水平赛事的磨炼，是制约这些小伙子们临场发挥、应变的核心因素。

转场意大利后，球队与当地俱乐部U17梯队进行了4场教学赛。区别于在瑞士比赛时的竞赛属性，意大利之行更侧重篮球文化的深度交流。双方不仅在赛场展开技术切磋，还互相观摩了训练课，围绕青少年培养机制展开探讨。训练之余，队员们还走进米兰大学，感受异国校园文化，在拓宽国际视野的同时，也让篮球交流超越了单纯的胜负范畴。比赛的价值，已经延伸至技战术之外的理念碰撞与成长体验。

通过本次欧洲拉练，王建军清晰地看到了U16男篮队员身上的优势与不足。与欧洲球队相比，队员个人身体素质与技术能力并不逊色，但在攻防转换速率、传球意识及外线投射稳定性方面存在一定差距。王建军表示：“我们拥有较长的集训时间来练基本功，但高质量实战经验的匮乏导致队员们在比赛阅读与战术执行层面难以突破。青少年球员需尽早参与国际高水平赛事，通过与不同风格对手的交锋，打破固有思维模式，建立更为丰富的比赛认知。”

通过本次外训外赛，队伍将继续深耕细节打磨技术，全力备战将于8月底在蒙古国举行的U16男篮亚洲杯，力争获得世界杯入场券。