

中国男篮在京集训备战亚洲杯

黄江惟

国家体育总局训练局的篮球馆又热闹起来了。为备战8月在沙特举行的亚洲杯，中国男篮6月13日开启集训。本次备战为期两个月，前三周的系统性训练时间紧、任务重。中国男篮主教练郭士强要求队员们：“必须分秒必争，每堂训练课都要当成硬仗来练，强度不会轻松，这是我们准备亚洲杯的关键三周。”

此次集训阵容呈现鲜明年龄梯度：1995年出生的雷蒙成为队中的“老大哥”，2005年出生的刘金雨、杨瀚森、王俊杰和赵维伦构成“05后军团”，胡金秋、廖三宁、程帅澎等中生代球员则撑起阵容骨架，形成老中青三代的格局。针对三代球员合训的情况，在首周训练中，中国男篮以恢复性内容为主。郭士强透露，首周重点帮助带伤老队员调整状态、以提升个人技术、熟悉球队配合为核心，涵盖力量训练、投篮专项练习、防守及半

场分组对抗等训练内容，节奏上更注重循序渐进的恢复。时隔六年重返国家队的“新队员”雷蒙笑言：“刚接到集训通知既兴奋又忐忑，毕竟国家队训练强度可不小，但第一周下来身体逐渐找到了节奏。”

后两周训练强度较首周有所提升，正式进入攻防对抗为主的实战磨合阶段。郭士强介绍，训练围绕进攻体系演练与防守细节雕琢双线展开，包括战术配合跑位、防挡拆技巧、个人防守站位、整体防守轮转及全场紧逼等内容，“每一个攻防环节都要反复打磨，让队员熟悉不同场景下的战术执行要求。”尽管训练量增加，但队内融洽的氛围成为“解压剂”。队长赵睿说：“大家训练时始终保持兴奋状态，会主动为队友加油鼓劲，这种团队氛围让高强度训练变得有趣。”

本次集训对年轻队员的启用力度颇大，新队员占比突出，尤其是“00后”“05后”球员，他们是国家队的新

鲜血液。从本届亚洲杯到未来的亚运会、世界杯乃至奥运会，中国男篮都需要注入年轻力量，对2005年龄段球员的培养更是着眼于长远规划。新队员在训练中展现出非常高的积极性与努力程度，但与老队员相比，他们在比赛经验、个人能力以及场上时机选择、防守阅读等方面仍存在差距。不过部分年轻队员通过集训已呈现明显进步之势。郭士强说：“无论老队员、中生代还是年轻人，只要在训练和热身赛中表现出色，具备相应能力，都有机会入选最终亚洲杯的名单，能否入选关键看个人能力。”

目前亚洲各国和地区篮球水平普遍提升，对中国队构成不小的挑战。但无论困难多大，中国男篮都会全力以赴。郭士强表示，最重要的是先做好自身，将进攻和防守体系的要求落实到位。

这次备战教练组工作部署十分细致，不仅对对手进行全面研究，还

针对比赛中可能出现的各类干扰因素制定应对预案。同时，按照国际赛场判罚尺度，队伍尤其注重队员手部动作规范。“国际裁判对拉人、抱人、推人等犯规判罚严格，我们在训练中对此强调得较多。”同时，进攻端突破的走步问题也被重点纠正，“这些细节在训练中会反复向队员们强调。”

三周集训结束后，中国男篮将赴欧洲拉练，之后将在杭州、南京与委内瑞拉、波黑国家队进行热身赛。谈及对手的选择，郭士强说：“与世界强队过招，是为了在实战中发现差距、学习经验。与强队交锋是缩小实力差距的重要途径，只要条件允许，就会争取与更多世界强队切磋。”

上届亚洲杯中国男篮成绩不理想，本届比赛全队上下渴望取得更好成绩。“我们会全力完成训练要求和比赛任务，保持良好竞技状态，在场上帮助球队争取胜利，打出中国男篮的精气神。”胡金秋说。

锻炼小将 磨合阵容 中国女篮热身赛四连胜

本报记者 杜 婕

6月13日至7月8日，中国女篮将与波黑女篮、日本女篮、澳大利亚女篮进行6场热身赛。截至目前，中国女篮已经结束了4场热身赛，2025年女篮亚洲杯之前的最后两场热身赛将于7月6日在海南海口、8日在湖南长沙进行，对手是澳大利亚女篮。

在已经结束的4场热身赛中，中国女篮取得四连胜。6月13日和15日分别在山东临沂站和济南站以101比55、124比57大比分击败波黑队。18日和20日又在陕西西安站和安徽合肥站以101比92、93比61两胜日本队。

13日与波黑队的比赛是新一届中国女篮成立以来的第一场正式热身赛，球队开局打得比较紧。但随着比赛进程，队员们逐渐放开，表现得越来越好。韩旭、罗欣祎、张子宇等球员得分上双，展现出较强的赛场统治力。15日的比赛中，中国队从一开场就快速进入状态，多点开花，首节以30比8大比分领先，上半场结束时更是以67比21将领先优势扩大到46分，奠定了整场比赛的基调。取得较大领先优势后，中国队队员在场上表现得越来越放松，打出了很多精彩配合。

与波黑女篮的两场热身赛，中国队分别以46分和67分的巨大优势击败对手。尽管这次波黑队的主力球星琼斯因征战WNBA而缺席，中国女篮的表现还是有目共睹，最显著的就是投篮能力的提升。得益于中国女篮在之前高原集训时实施的万次投篮计划，通过高强度、结构化的投篮训

练，系统性提高投篮的稳定性和命中率，给新一届中国女篮的表现带来了积极变化。

不过，目前这支中国女篮正处于新老交替的关键阶段，集体项目要达到理想的默契需要时间去磨合。热身赛中，队伍也暴露出一些问题。

比如18日与日本女篮的比赛，虽然中国队最终获胜，但日本队的“小快灵”打法和三分球还是给中国队制造了一些麻烦。全场比赛日本队三分球36投15中，命中率高达41.7%，而中国队三分球19投仅5中。还有一个问题是罚球命中率。同样是这场比赛中，中国队罚球25罚12中，命中率只有48%，而日本队11罚9中，命中率达到81.8%。前三场热身赛，中国队罚球63罚37中，命中率只有58.7%。

热身赛的意义就在于磨合队伍，发现问题，解决问题。在20日再战日本队的比赛中，中国队迅速做出调整，在攻防两端压制对手，不仅有效遏制了对手的外线，令日本队上半场失误高达14次，而且多点开花，12名上场队员全部得分，其中3人得分上双，王思雨得到全场最高的17分。

通过与波黑队、日本队、澳大利亚队三支不同风格球队进行热身赛，能够帮助中国女篮检验集训成果。主教练宫鲁鸣可以演练不同的阵容配置和战术体系，队员们也可以通过比赛找回竞技状态，年轻队员在老队员传帮带的过程中积累经验、提升技术。

女篮新星张子宇完成了她在成年国家队的首秀，年仅18岁的她表现令人印象深刻。首场比赛，她仅打了



中国队球员杨舒予(左)在比赛中进攻。

新华社记者 周牧摄

12分钟，11投7中，拿到18分和7个篮板。第二场，她在15分钟的上场时间里，9投7中，拿到16分和7个篮板。第三场，张子宇得到18分、6个篮板。与日本队首战之后，日本队教练声称已经找到对付张子宇的办法，但两队再战，张子宇延续无解表现，全场出战不到9分钟，却9投8中，高效砍下16分、4个篮板。通过热身赛能够看到，即便在成年赛场，张子宇在内线依然具有较强的统治力。有张子宇在场

时，护筐和牵制作用明显，为队友创造了更多得分机会。

7月13日至20日将在中国深圳举办的2025国际篮联女篮亚洲杯是中国女篮今年最重要的比赛，也是宫鲁鸣上任之后带队参加的首个正式国际比赛。此次热身赛是亚洲杯前的重要练兵机会。据了解，通过热身赛中国女篮将选拔出竞技状态、团队意识和执行能力等综合素质最好的队员参加亚洲杯。

NBL联赛探索规范化发展新路径

黄江惟

2025年全国男子篮球联赛(NBL联赛)开赛在即，在日前举行的联赛新闻发布会上，中国篮协推出了《青少年友好型赛场(赛事)积分制度》《篮球赛事高价值场次评定办法》和《全国男子篮球联赛从业人员道德规范》三大创新制度，赛事视觉形象焕新亮相，加上新球队湖北文旅男篮的加入，NBL联赛迈入发展新阶段。

新赛季NBL联赛一个重要变化就是启动“青少年友好型赛场(赛事)”积分制度。为切实解决主客场赛制下球迷冲突及“饭圈文化”渗透赛场等问题，吸引更多青少年走进NBL赛场，中国篮球协会通过标准化管理体系为青少年构建安全文明的观赛空间，以制度化手段净化赛场环境。积分制度以12分作为各俱乐部初始分值，通过扣分机制约束赛场负面行为，明确设定“零危险物品、零脏话、零暴力行为”三大核心目标。违规行为将按情节分级处理，严重情况将面临罚款乃至“无观众比赛”的处罚。联赛开赛后，每日上午10时，各俱乐部前一日积分情况将通过中国篮协官网及联赛平台实时公示，确保管理透明化。

《篮球赛事高价值场次评定办法》首次明确了赛事商业价值与竞技水平的量化评估体系，从竞技情况、媒体传播度、球员影响力等维度划分场次等级，为NBL联赛市场化运营提供规范依据。赛事评定工作将在每场比赛前1至2周启动，通过8大维度20项具体指标采集分析赛事影响力数据。当20项

指标满足10项时，赛事将被认定为“高价值场次”，中国篮协将匹配更多资源，进一步提升赛事关注度。值得关注的是，该评定体系设置赛季回溯机制。赛季结束后中国篮协将对评级准确率进行复盘，针对性优化下一赛季的评定维度与指标权重。

面向NBL联赛从业人员，中国篮协系统制定了融入社会主义核心价值观的《全国男子篮球联赛从业人员道德规范》。《规范》特别强调了家庭伦理与社会责任双重约束，通过制度化手段推动联赛从业人员从“工作人员”向“体育文明传播者”的角色转变，为联赛职业化进程注入道德建设的内生动力。

中国篮协相关负责人表示，三项制度聚焦赛事质量与赛场文明环境建设，力争办好令人民群众满意的比赛。区别于以往更多依靠行政管理手段，此次制度创新采用行政管理与共识管理并举的双轨模式。在职业联赛蓬勃发展的大背景下，NBL联赛通过制度创新强化行业治理，为篮球职业联赛规范化建设探索新的发展路径。

这些制度设计从NBL启动，未来将全面推广到CBA、WCBA。中国篮球协会正在制定中国篮球职业联赛体系重构的具体方案，今年将推出2025—2035中国职业篮球改革发展规划。除此之外，中国篮球协会俱乐部杯赛今年将扩大参与面，使中国篮协俱乐部杯逐步成为各级各类职业俱乐部的全国性的杯赛，让更多社会资源、优秀篮球后备人才参与进来，完善中国篮球协会的职业赛事体系。

超三联赛开启新征程

本报记者 杜 婕

2025赛季超三联赛已经开启。率先登场的上海争霸赛随着上海横沙誉民的问鼎落下帷幕，超三联赛大区赛随即开战，首站大区赛6月22日在德清赛区落幕，主场作战的浙江德清普侠一路过关斩将，斩获本站冠军，上海横沙誉民和湖州朱雀火箭分获第二、三名。6月25日，武汉大区赛结束，宁波海曙捷英一路遥遥领先，以21比11的大比分横扫对手，夺得本站冠军。南昌凯锐商贸和北京控股分获第二、三名。

超三联赛自2022年启动以来，赛事规模不断扩大，职业化程度不断提升，竞争也越发激烈。根据中国篮协下属深篮公司提供的数据，2024赛季，超三联赛赛区数量多达21个，联赛吸引了前NBA全明星球员考辛斯，奥运冠军拉斯玛尼斯、米耶吉斯等明星球员的加盟，整体水平和比赛观赏性都有提升。以本赛季上海争霸赛为例，参赛的19家超三俱乐部整体实力越发接近，八进四淘汰赛4场比赛的分差都未超过3分，竞争之激烈可见一斑。

随着超三联赛整体水平的不断提升，联赛已经开始助力国家队。在3月举行的三人篮球亚洲杯赛中，由4名

超三球员郭瀚宇、相智超、颜鹏和张殿梁组成的中国三人篮球队先后力克中国台北队、印度队、卡塔尔队和日本队，最终在决赛中2以2惜败澳大利亚队获得亚军，创造了历史最好成绩。

本赛季联赛常规赛将沿用大区赛+争霸赛两种赛制。全国共设置25站大区赛，以及上海、北京、秣归、张家港四站争霸赛赛区。6月13日起至10月19日，19支超三联赛俱乐部球队将在4个月的赛期内历经常规赛、季后赛和总决赛，决出最终冠军。在常规赛制之外，“Mini超三”“全民上场”等多项赛事活动也将进一步完善联赛的赛事体系，丰富联赛内涵。

本赛季联赛还充分与国际赛事接轨，进一步提升联赛观赏性和竞技性。附加赛阶段的参赛队伍新增了超三联赛特邀准入球队，在超三联赛常规赛结束时，同时符合两个条件的球队可获得特邀参赛资格：球队排名在国际篮联三人篮球积分榜前40；球队中本赛季至少注册有4名中国籍运动员，其中国际篮联三人篮球积分排名归属于中国前20名的球员不少于2人。此外，本赛季四站争霸赛的霸主球队将分别获得2025国际篮联三人篮球挑战赛马尼拉站、天津站、宜昌站和东莞站的参赛资格。

名人堂

不可或缺的女篮核心杨洁

早期中国女篮队员杨洁身高只有1.77米，作为中锋球员并不占优势，加之扁平足导致弹跳能力不足。但杨洁善于思考，很快找到了应对方法。杨洁的秘诀是“抢占空间”。跳球前，她会提前支起手臂，封锁两人之间的中间区域。

“反正我跳不高，就先抬起胳膊。对手想触球，得先越过我的手臂——我有力量对抗。这是我琢磨出的法子，否则我如何在球场上立足？”杨洁解释道。

后来常有对手抱怨：“杨洁老戳我脖子！”

通过“抢占空间”弥补弹跳劣势后，如何解决跑动短板？杨洁选择扬长避短，专注阵地战得分。她在阵地战中“左右开弓”的能力令对手难以

防范，尤其是背身靠住对手后的勾手投篮，更是其招牌动作。

“我左手原本笨拙，但练到最后，左手得分反而比右手还多。”杨洁回忆道。尽管在国内比赛中场均30分如探囊取物，但面对保加利亚等身材高大的欧洲强队时，杨洁的得分难度显著增加。即便如此，她凭借卓越的战术意识和组织能力成为球队不可或缺的核心。

杨洁回忆当年战术配合，“我一拿球，队友立刻跑位；我传球，她们上篮。若机会出现，下次她们还会跑。队友一动，我的机会也随之而来……这种默契让全队士气高涨。”每当谈及此处，杨洁总是手舞足蹈地比划着，仿佛仍是那位眼观六路、耳听八方的中国女篮组织核心。

中国U19男篮备战世界杯

在挑战中成长 为荣誉拼尽全力

队前往斯洛文尼亚进行了为期两周的拉练，7场教学赛让队员直面欧洲球队的高强度对抗，个人技术与团队配合都有显著提升。4月，在四川雅安、新疆伊宁和昌吉的三站四国邀请赛中，球队9场比赛拿下8胜，三站比赛都获得冠军。尤其是昌吉站对阵塞尔维亚青年队的比赛中，在上半场落后的情况下最终完成逆转，98比88取胜的背后，是中国年轻队员们在困境中不放弃的拼劲。通过这三站比赛球队进一步强化了攻防体系，球员在身体对抗中的适应能力明显增强，为国际赛事积累了实战经验。

备战的过程也并非一帆风顺。部分队员因全运会U22资格赛、高中生联赛等赛事无法全程跟队，旅外球员的归队时间也不固定，导致阵容稳定性受到影响。另外部分队员的伤病问题，对球队带来不小的挑战。

6月8日至16日，球队在四川、浙江进行的6场热身赛取得4胜2负，目前队伍已前往塞尔维亚进行最后的备战。球队将通过与当地球队的比赛调整状态，并确定最终12人名单。针对小组赛对手斯洛文尼亚队、德国队和加拿大队的特点，教练组细化了战术方案：面对欧洲球队的团队