



2021年8月4日,李月汝(右二)在东京奥运会女篮四分之一决赛中国队与塞尔维亚队的比赛中。
新华社记者 潘昱龙 摄



2022年7月23日,李月汝(左)在WNBA常规赛比赛中。
新华社发 郭克 摄

“小宝”和她曾经的大烦恼

——专访中国女篮队员李月汝

新华社北京2月8日电(记者曹奕博)5日的中国女子篮球联赛(WCBA)全明星正赛入场仪式,李月汝作为北区“票王”在北区明星队压轴出场。随着“小宝”的登场,深圳龙华文体中心里的球迷瞬间掀起一阵高分贝“音浪”。

1999年出生的她非常享受这场正值元宵佳节的全明星盛典,入场后和同在北区的联赛队友杨力维、杨舒予和黄思静各来了一个独有的庆祝动作。

可爱的外表、“少女心”的形象和强悍的内线统治力形成的奇妙反差,让李月汝收获了很高的人气,球迷亲切地称她“小宝”。

很难想到,乐天的“小宝”也曾有过大烦恼。

丰收的背后是一场和心态的苦战

刚过去的2022年,李月汝收获了她职业生涯至今最闪耀的一个赛季。去年年初,李月汝先是帮助内蒙古农信女篮在WCBA成功卫冕,而后在5月加盟芝加哥天空队,成功登陆美国女子职业篮球联赛(WNBA)。在结束WNBA赛季征程后,她在女篮世界杯上表现亮眼,随中国女篮夺得世界杯亚军,个人场均得到10.1分和7.6个篮板,入选赛事第二最佳阵容。

在接受新华社记者专访时,李月汝表示,2022年能取得这些成绩,与一场她和心态的较量密不可分。

2021年,东京奥运会前一个月,李月汝在训练中三次崴伤脚踝。“那个时候我挺崩溃的,可能没办法打奥运会了。”李月汝回忆道,“当时觉得人生太难了,为什么要在这这么重要的比赛前经历多次受伤。”

“我每天的思想都在放弃篮球和距离奥运会只有一步之遥之间摇摆,也不理解为什么教练在我高度紧张时还在捶打我的心理。我的那根筋已经绷到最紧了。”

在这个20岁出头的年轻队员面对巨大压力时,时任中国女篮助理教练的郑薇及时察觉到了李月汝的异样,多次找她聊天开导。“在我濒临放弃的那个晚上,她(郑薇)找我聊了三个小时,给了我很多精神上的鼓励,直到我重拾了信心。”李月汝微笑着说,“郑指导很了解我,她很了解每一个她带过的队员的性格。我和她在一起会觉得很安心。”

场均14.8分、8.3个篮板,李月汝在自己的首次奥运会之旅中交出了一份优异的答卷。在中国女篮惜败塞尔维亚队无缘四强之后,李月汝哭了,眼泪中不只是遗憾,还有她在心态上脱胎换骨后的喜悦。



李月汝接受新华社记者专访

“每一年都会遇到不一样的困难,当下都会觉得这件事很难,但回头看一下,其实没什么,也挺好玩的。”李月汝说。

赴美收获多,更懂得珍惜

奥运会上大放异彩后,李月汝登上了WNBA赛场,在近三个月的海外比赛生活中接受了更大的历练。

李月汝11岁就进入了专业队,生活中的琐事一直都有人照顾,而在美国这个新的环境里,她第一次完全要靠自己。“不论是和教练、队友沟通,还是生活上,所有事都要在全新的文化和语言环境中自己摸索。”

“我回到国内以后很珍惜别人为我做的一切。尤其在国家队,我们是一个团结的、向心力很强的团队,我们应该营造出更好的团队氛围,每一个人都往上使劲,带动身边的人。”她说。

谈及在WNBA不多的出场机会,李月汝坦言,自己个人能力还不够强。“我还没有达到在任何一个舞台上都大放异彩的能力,去美国这一趟也意识到了自己在技术和判断能力上的不足,还需要适应两边不同的打法。”

李月汝表示,天空队很想帮助她融入团队,但上赛季的时间比较仓促。“我和球队会合的时间比较晚,前期花了一个月的时间熟悉队友和战术配合,全都是另外一种语言。”她说,“教练组和我有很多沟通,他们很想给我更多出场机会,但是磨合时间比较短,天空队又是一支争冠的球队。”

探索打法改变以国家队比赛为重

从国家队归来,李月汝在本赛季WCBA场均摘下14.2个篮板,是联赛唯一一个篮板上双的球员,但13.5的场均得分较以往赛季有较大下滑。对此,李月汝表示自己正在经历一个打法改变的过渡期。

“我的打法在调整,逐渐丰富自己的进攻手段。如果我只打篮下的话,是不占优势的,会面临多名防守球员的包夹,而一旦我离开三秒区,目前对篮筐的威胁又不够。”李月汝总结道,“郑薇指导和姚明主席都在鼓励我开发出更多的中远投手段。木拉提教练也会在一些比分领先较多的比赛中限制我的篮下进攻,让我多尝试投篮。”

2023年,李月汝面临着职业发展的选择,一方面国家队有亚洲杯和亚运会两项重要赛事,另一方面她有着继续追求WNBA的梦想,而两者在时间上有重叠。对此,李月汝表示,虽然目前没有确定的新赛季规划,但将以国家队比赛为重。

“任何时候无论去哪里打比赛,只要国家队有召唤,我肯定立马回来参加比赛,在这个前提下更好地利用时间完成我的梦想。”李月汝说,“近期要完成的是帮助中国女篮夺回亚洲杯冠军。我们转了一圈了,该拿的都拿了,只剩亚洲杯了。”

在这个联赛休赛期,李月汝除了过春节和家人有两天短暂的相聚,剩下时间一直在内蒙古队保持着训练。“目前我的状态还不错,先把心收回来,放在2月8日继续进行的联赛,把该提高的地方提高了。无论我选择哪一边,只要能提升个人能力,都是好的结果。”李月汝说。

2023,开心快乐地往前冲

在深圳的全明星赛场上,“小宝”像往常一样,可爱活泼的同时重创着对手的篮筐。全明星赛上她拿下17分外加20个篮板,帮助北方明星队逆转取胜。

这个爱笑的女孩大方地回答了球迷关心的扣篮问题:“我真的不能扣篮,扣篮的确具有观赏性,但也不能得四分啊。”说完,她自己笑了。“我希望我的2023年是丰富又精彩的,明知前路布满荆棘,还是要开心又快乐地往前冲。”这是李月汝对自己的新年寄语。

中国女足主教练水庆霞:备战世界杯要多参加高水平比赛

新华社广州2月7日电(记者肖世尧 王浩明 赵建通)7日,正在广州集训备战女足世界杯的中国女足举行公开训练。中国女足主教练水庆霞在接受媒体采访时表示,球队现阶段的目标就是多参加高水平比赛锻炼队伍,为今年7月的世界杯做好准备。

水庆霞介绍,去年年底球队在海口的集训主要是提高球员的体能和力量,现阶段的训练任务则是通过比赛提升球队的整体技战术能力和攻防转换速度。春节后在广州集训的10多天时间,中国女足已经踢了3场教学比赛,并将在8日再参加一场教学赛。本月10日,球队将前往西班牙拉练,与瑞典女足、爱尔兰女足等多支欧洲球队进行热身赛。

“我们希望能多参加比赛。去年我们几乎没有参加国际比赛,希望能在世界杯前和一些优秀的欧洲球队比赛,通过比赛来检验球队的训练成果,看看我们哪些做得比较好,哪方面可能还有不足。比赛中可能会出现这样那样的问题,但这都不要紧,我们想要通过比赛找出

问题。”水庆霞说。

水庆霞表示,中国女足的世界杯参赛目标是要努力争取进入八强。“上一届世界杯中国女足进了16强,我不能说只要进16强就好,还是要定一个更高的标准和目标,这样球队也会有更多的动力。困难肯定是会有的,因为讲心里话我们和欧洲强队还是有很大差距。虽然我们目前有差距、有困难,但我们要带着目标往前攀登。”

女足世界杯结束后,中国女足在今年下半年还将参加杭州亚运会和巴黎奥运会预选赛,水庆霞坦言球队的备战任务很艰巨。“目前首先考虑要一步一步把世界杯打好,然后在这个过程中不断总结和改进,去参加亚运会和奥运会预选赛。最重要的是在结果产生之前,把我们该做的东西都做好。”水庆霞说。

中国女足队员陈巧珠在采访中表示,球队的冬训非常辛苦。陈巧珠说:“主要是体能储备和力量训练,跑10000米、12000米,大家都是边熬边跑。水导在训练中会亲自做示范,让我印象很深刻。今年是大赛年,队员们都憋着一股劲。”

全国冬两锦标赛河北、辽宁队分别在男、女接力项目夺冠

新华社兰州2月8日电(记者程楠)8日,在甘肃省白银市进行的2022-2023年全国冬季两项锦标赛迎来倒数第二个比赛日,在男子4x7.5公里接力项目中,河北队以1小时48分33秒1的成绩夺冠。在女子4x6公里接力项目中,辽宁队以1小时49分19秒2的成绩获得金牌。

冬季两项是冬奥会的比赛大项,由越野滑雪和射击相结合。本届全国冬季两项锦标赛是北京冬奥会后首个冬季两项国家级赛事,共有来自全国11个代表队的86名运动员参加11个项目的比赛。

2021年初,全国越野滑雪锦标赛和冠军赛曾相继在

甘肃白银举办。近年来,甘肃冰雪运动发展迅速,每年举办群众冰雪赛事活动近百场,带动约500万人次参与冰雪运动。

甘肃省冬季运动管理中心主任周金平表示,北京冬奥会成功举办以来,甘肃冰雪运动发展前景广阔,“通过发展冬季冰雪运动,可有效促进当地旅游,这是非常可喜的现象”。

本次赛事由国家体育总局冬季运动管理中心主办,甘肃省体育局、白银市人民政府承办,比赛将于2月9日结束。本月19日,全国冬季两项冠军赛将继续在甘肃白银国家雪上项目训练基地举办。

纪念北京冬残奥会成功举办一周年系列活动暨“第七届中国残疾人冰雪运动季”开幕

新华社北京2月7日电 纪念北京冬残奥会成功举办一周年系列活动暨“第七届中国残疾人冰雪运动季”、2023年北京市残疾人冰雪嘉年华7日在北京世园公园开幕。残疾人代表、志愿者等约800人参加了当日的活动。

“让我们积极行动起来,带头做冰雪运动的参与者,自强不息的示范者,新时代新征程的奋斗者。”2018年平昌冬残奥会和2022年北京冬残奥会轮椅冰壶金牌获得者陈建新在开幕式上宣读倡议书,倡议残疾人朋友融入社会,参与体育运动,感受冰雪魅力,在人生的赛道上,超越自我,追求精彩。

据了解,此次开幕式过后,还计划于2月22日至26日

在北京市残疾人文化体育服务中心冰壶冰球运动馆举办全国轮椅冰壶邀请赛,北京、上海、广东、浙江、黑龙江5个省(市)轮椅冰壶队参赛。3月4日,在中华世纪坛将举办残疾人文化作品展,围绕北京冬残奥会备战、参赛和服务保障主题,征集评选300幅书法、绘画、摄影作品参展。

活动主办方表示,通过举办冰雪嘉年华活动,进一步推广普及残疾人冰雪运动,引导和鼓励残疾人积极参与冬季康复健身体育活动,倡导科学健身理念,推荐实用健身方式,让残疾人朋友在更多的群众性冰雪体育活动中动起来、乐起来、强健起来,增加更多的获得感、幸福感、安全感。