

“小宝”和她的大烦恼

中国女篮队员山西姑娘李月汝接受专访

核心提示

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。

“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。

李月汝出生于山西省长治市,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,在这个前提下再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,她自己也笑了。“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。

新华社北京2月8日电

欧亚冠军俱乐部 争霸世俱杯

北京时间2月9日凌晨,2022年世俱杯第二场半决赛在摩洛哥拉巴特市进行。上赛季欧冠联赛冠军皇家马德里队4比1击败埃及劲旅开罗国民队,与沙特利雅得新月队会师决赛。

作为上赛季非洲冠军联赛亚军,开罗国民队是经历了两轮苦战才来到半决赛,他们此前先后击败大洋洲冠军新西兰奥克兰城队和中北美洲冠军美国西雅图海湾人队。不过,与直接晋级的皇马相比,他们在实力上有不小的差距。本场比赛,维尼修斯在半场结束前打破僵局,接着巴尔韦德在下半场开场阶段扩大优势。不轻易放弃的开罗国民队一度追回一球,但皇马补时阶段由罗德里戈和阿里巴斯连入两球,彻底锁定胜局。其中,21岁的小将阿里巴斯是替补登场仅28秒就取得进球。

值得一提的是,这场比赛皇马本有机会提早打入第三球,但莫德里奇罚丢点球,主教练安切洛蒂对此说:“他的点球一直很好,但有时候就是会踢不进……练习点球是很复杂的事,场上氛围是无法模拟的。”

根据赛程,皇马将于北京时间2月12日凌晨3时在决赛中对阵利雅得新月队。对于这个半决赛爆冷淘汰南美解放者杯冠军弗拉门戈队的对手,安帅说:“我没想到他们会击败弗拉门戈队,但这个结果证明了他们的优秀,我们必须给予他们足够的尊重。”

据《北京晚报》赵晓松

中国男篮新帅 将在香港首秀

新华社香港2月9日电(记者韦骅、许朗轩)就中国国家男子篮球队2月在香港的两场2023年男篮世界杯亚太区预选赛,中国香港篮球总会9日召开新闻发布会介绍了赛事筹备工作,并对男篮国家队的到来表示欢迎。

根据赛程,中国男篮将于2月23日在香港荃湾体育馆对阵哈萨克斯坦队,3天后还将在同一场地与伊朗队交锋。前五个窗口期的比赛过后,中国男篮已提前拿到了世界杯入场券,目前球队正在上海进行集训。在香港打响的第六窗口期比赛,将是新帅乔尔杰维奇本次执教中国男篮后的首秀。

新加坡将举办 游泳世锦赛

新华社北京2月9日电(记者周欣、张薇)世界泳联9日宣布,新加坡将举办2025年世界游泳锦标赛,比赛具体时间待定。

游泳世锦赛包括游泳、跳水、花样游泳、水球、公开水域和高台跳水六大项目,2025年时预计将有超过2500名运动员参赛。

2023年游泳世锦赛将在日本福冈举行,2024年的赛事将在卡塔尔多哈举行,新加坡获得2025年赛事举办权意味着游泳世锦赛将连续三年在亚洲举办。

世界泳联主席侯赛因·阿尔-穆萨拉姆说:“我们非常开心,2025年世锦赛举办权‘花落’新加坡,这里有我们想要和运动员们分享的所有一切:世界顶级的场馆、丰富的大赛组织经验、从精英选手到社区民众在水上运动中的全面发展。游泳世锦赛连续三年在亚洲举行,亚洲地区表现出了超凡的能力和热情迎接世界顶级选手。”