



在中国女篮的比赛场上，你很难不注意到李梦。

她毫不掩饰作为女生爱美的天性：化着好看的妆，用荧光粉色的发圈将染成亚麻色的长发高高束起，抑或是扎成麻花辫。同样引人注意的，还有她手上新做的指甲。杭州亚运会参赛期间，她在指甲上画了自己的卡通头像和喜欢的郁金香图案。

先把自己打扮得“美美的”，再站上赛场，才能更专注地投入到比赛中——这是李梦的初衷。

开场哨响，李梦立马进入到竞技状态。出色的三分球投射命中率，敏捷的脚下移动，让她在比赛的关键时候，总能帮球队赢得主动。

2023年12月，在经历了加盟WNBA（美国女子职业篮球联赛）、征战世界杯、出战亚运会后，李梦回到母队四川远达美乐女篮所在的城市成都，进行短暂休整。华西都市报、封面新闻记者对话李梦，回顾了她的“职业女篮成长记”。



助四川女篮首夺WCBA冠军后，李梦与球迷合影。

陈羽啸摄

1

赛场上的关键一搏

3月12日晚，四川省体育馆，四川女篮和内蒙古女篮争夺2022-2023赛季中国女子篮球职业联赛（WCBA）的桂冠。

所有观众都为李梦捏一把汗。作为四川远达美乐女篮的首发队员，她在前两节比赛中表现不尽如人意。上篮、投篮、跳投、抛投……她把自认为擅长的技能都试了一遍，却频频失手。

当时，原本占据微弱领先

优势的四川女篮被对手反超比分。李梦知道，她必须尽快找回状态才能帮球队赢得比赛。暂时的手感不佳，她并不着急。多年的比赛经验让她清楚地意识到，一时的手感好坏与否并不是影响比赛输赢的关键，相比之下，更重要的是临场调整状态的能力。

事实证明，李梦的判断没有错。第三节接近尾声，她慢慢找回状态，连续投进了三记三分球，帮助球队追上了比

分。最终，四川远达美乐女篮以83:82一分险胜内蒙古女篮，拿下四川女篮历史上第一个WCBA总冠军。

李梦在比赛结束后才知道，当时在看台上观赛的妈妈和姐姐，紧张得不敢看她后半场的比赛。相比之下，她觉得自己可能是“这个场上最不着急的人”，“打了这么多年比赛，越是在关键比赛的关键时刻，我觉得比个人技术更重要的是心态。”

2

篮球班里最小的球员

球迷们亲切地称呼李梦为“勒布朗·梦”，因为她的体型和打球风格与美国职业篮球明星勒布朗·詹姆斯极为相似。李梦很喜欢这个绰号，因为这位NBA历史得分王正是她的偶像。

“勒布朗·梦”的称号背后，是一个自幼喜欢篮球的东北女孩在职业运动员道路上摸爬滚打的故事。

1995年，李梦出生在辽宁沈阳一个普通家庭。像其他孩子一样，小时候的她藏不住好动的天性：在家里，她常常一头扎进盛满水的盆子里，模仿运动员在水下游泳憋气的样子。或许是窥见了

女儿的运动天赋，李梦的妈妈帮她报了游泳班。然而，这项运动仅仅进行了几次，就因为李梦患上严重的中耳炎而被迫暂停。

看到身边的朋友把孩子送到篮球培训班，李梦的妈妈也动了这个念头。

起初，看着面前这个被大人领过来的5岁小女孩，教练王长禄并没有当回事。他告诉李梦的妈妈，篮球培训班里最小的学员是7岁，5岁的孩子他教不了。但李梦的妈妈承诺可以每天接送小李梦来上课，王长禄最终还是收下了小李梦。担心李梦上场打球会被其他孩子撞倒，王长禄把李

梦安排在一个小角落里练习运球。

那几年，李梦放学之后的时间都在篮球班里度过。从家里到篮球馆要走二三十分钟，有时候李梦会拿着球，在人行道上拍着球往前走。遇到迎面走来的路人，她就重复着运球过人的动作。

童年的李梦把打篮球看作是一项快乐的游戏：在球场上，她可以和很多同龄的小孩子一起玩，感受团队运动带来的快乐；训练时，她渐渐显露出性格里争强好胜的一面——跟男生比赛输了，她会大哭一场。“为什么输？我一定要赢回来。”她心想。

2023年度人物盘点
策划报道

中国女篮李梦

摘下光环，努力成为更好的自己

3 从兴趣到成为职业

直到八九岁时，李梦才第一次接触到“职业篮球运动员”这个概念。彼时，她在篮球训练班里训练了两年，在教练的建议下，父母考虑将她的培养方向往职业化发展。

尚在读小学的李梦，并不清楚这意味着什么。但她很快就感受到这项挑战的艰巨性。为了准备参加上海体校球队的选拔，她每天要投入大量的时间在篮球场上。

时隔十多年，李梦仍能回忆起这段“魔鬼训练”的一幕幕：每天凌晨，她就被教练打过来的电话叫醒，起床洗漱后到队附近的公园里练习投篮。她不讨厌训练，但不喜欢早起。为此，她做过小小的反抗——偷偷把家里的电话线拔掉。但这是徒劳的。隔天一大早，打不通电话的教练骑着自行车到她家楼下，直接把她喊醒。

沈阳冬天的凌晨，气温跌破零摄氏度。在公园里篮球场训练的李梦引来一群晨练的大爷大妈围观。“他们可能在想，这孩子太可怜了。”李梦说，因为不能戴帽子和手套，她的脸和打球的手常常被冻得通红。

也正是这个阶段，李梦开始接受职业化的篮球训练。起初，她被送到上海市体校，但因为年纪太小、离家太远，加之父母身体原因，她被妈妈接回家。随后，李梦去了沈阳部队女篮。天赋、热爱和刻苦的训练，让她迅速成长为一名优秀的青年女篮运动员。时至今日，大家还会提到她在15岁那年创下的佳绩：在2010年举行的U17青年世界杯篮球赛上，她帮助中国女篮收获季军，同时收获了MVP（最有价值球员）的称号——她成为中国篮球历史上第一个得到这个荣誉的人。

在身披光环的另一面，李梦默默对抗着双膝韧带伤病带来的疼痛，对于这项被职业运动员视为“严重威胁”的伤病，她却显得云淡风轻，“伤病的过程是痛苦的，但是坚持的信念一直都很牢固。”

“在这个过程中，你有想过放弃吗？”记者问。

“什么是放弃？在我的字典里没有这个词。（对于篮球）我就是坚持，就是喜欢，就是热爱！”说完，李梦又补充了一句——“我就是随时准备迎接挑战的状态。”

4 在挑战中突破自己

对于今年的李梦而言，加盟WNBA无疑是最大的挑战。今年5月，在宣布加盟WNBA球队华盛顿神秘人后，她动身前往美国。

尽管她在国内甚至国际赛事中成绩斐然，但到了新的比赛环境，意味着很多事情要从头开始——除了适应不同的语言、生活环境和训练模式，更重要的是，她得通过自己的努力获得球队认可，才有可能争取到上场比赛的机会。

“我必须放下之前的光环，用平常心去对待。”在出发前，李梦一次次地告诉自己。

尽管李梦在WNBA新秀赛季的头两场比赛没有获得上场机会，但在随后的比赛中，她交出了极其亮眼的数据。在WNBA新秀赛季，李梦场均出战15.9分钟，得到5.6分1.1篮板1助攻，最终入选该赛季的最佳新秀阵容。这个成绩对于一个新秀队员而言已是不易。

今年9月，结束个人首个WNBA赛季后，李梦随即和中国女篮会合，并在随后举行的杭州亚运会上帮助球队夺

得金牌。

如果满分是100分，李梦说，她给今年的自己打90分。从帮助四川远达美乐女篮获得WCBA冠军，加盟WNBA，再到以中国女篮队员的身份参加亚洲杯、亚运会，这一年，李梦不断地在职业女篮的道路上突破和超越自己，也收获了超乎预期的成绩。

“我的最终目标就是能够一直成为更好的自己。”李梦说，她想拿更多的冠军，站上更大的舞台。

出色的赛场表现和可爱的性格，让李梦收获了很多粉丝，其中不乏想尝试学习篮球或者正在练习篮球的人。有的人对打篮球感兴趣，但家里人不支持；有的人正在学习篮球，但因为种种原因想放弃……空闲的时候，李梦会在社交平台给他们留言，鼓励他们不要放弃。

“我觉得在坚持梦想这条道路上，会遇到一些困难、挫折或者是别人的不理解。但只要大家能够一直坚定自己的信念，坚持下去就好了。”李梦说，她希望能不断突破自己，给喜欢她的人带来更多的能量。

华西都市报
封面新闻记者 林珏瑶
陈羽啸 张奕丹