

女篮世界杯今日开战

奥运周期『中考』中国女篮三道题待解



8月21日,中国女篮球员张子宇(左)在与意大利队的热身赛中进攻。图据新华社客户端

2026年国际篮联女篮世界杯将于9月4日至13日在德国柏林举行。以上届亚军身份重返世界杯赛场,处于新老交替关键期的中国女篮亟待解决阵容磨合、内外结合和外线投篮三道题,力争在这场洛杉矶奥运周期的“中考”交出合格答卷。

这支队伍正逐渐成形

自今年4月中旬集结到出战世界杯,中国女篮历经四个多月的集训备战,但人员自始至终并不齐整。在澳大利亚联赛打球的杨舒予和陈明伶于7月底回到球队,后卫王思雨和李缘也在集训期间前往澳大利亚完成与新东家签约、参加海外特训等事务,部分队员还要兼顾学业,球队的集训一直在动态调整。

征战女子美职篮(WNBA)的中锋韩旭归队时间较晚,需要在短时间内理解球队攻防体系和教练战术意图。她和内线新星张子宇联手出战了3月进行的世界杯资格赛,但来到竞争更加激烈的决赛阶段,她们能够产生怎样的化学反应,会在一定程度上影响中国队的走势。但另一位征战WNBA的中锋李月汝因护照遗失的突

发状况缺席本届赛事,让中国女篮的内线实力损失不小。

可以预见的是,中国队内线球员在世界杯比赛中会遭遇对手的严密盯防,外线球员将得到一定数量的出手机会,把握机会的能力会对比赛结果产生一定影响。

相较于四年前获得世界杯亚军的阵容,如今这支中国女篮更年轻,但大赛经验欠缺,亚军班底还留在队中的只有韩旭、王思雨和李缘三人。面对高强度的防守,中国女篮要保持沉稳心态,控制失误,减少被对手打反击的次数。

去年重掌中国女篮教鞭的老帅宫鲁鸣认为,这支年轻的队伍正逐渐成形。“我们从组建开始,就在体能、技术、战术以及大赛经验积累等方面做了铺垫,现在看已经慢慢有了成效。”他说。

破高压防守成考验

中国女篮小组赛的首个对手是已实现世界杯四连冠的美国队。美国队的阵容星光熠熠,12名参赛队员中,包括六位WNBA选秀“状元”,多名球员在WNBA的赛季场均得分超过20分。尽管大赛经验丰富的威尔逊和普拉姆因伤临阵退出,美国队仍被视为夺冠热门。上届决赛两队相遇时,中国队曾以61:83告负。

中国队需在与同组另外两个对手捷克队和意大利队的较量中全力争胜,争取更好的小组排名,为后续比赛争取主动。

征战WNBA的小前锋赞达拉斯尼是意大利队的主要得分手,在

资格赛阶段场均贡献13.8分。中国女篮近期与意大利队进行了两场热身赛,均负于对手。如何破解对手的高压防守,对中国女篮提出了考验。

自8月上旬开始,中国女篮参加了多场热身赛,意在为不同特点的对手进行针对性练兵。中国队先是在国内三次对阵尼日利亚队,对手的身体素质和技术打法与美国队类似。随后中国队前往欧洲拉练,与包括意大利队在内的五支球队进行了六场热身赛,通过实战适应欧洲球队的特点和对抗强度。

新华社记者 苏斌 赵建通(据新华社北京9月3日电)

最高一周跑245公里
四川中长跑“一哥”“一姐”都出自凉山

在四川田径队的跑道上,一圈又一圈的塑胶轨迹丈量着中长跑运动员的日常。

在8月中旬举行的2026年全国田径锦标赛上,来自凉山的选手何巫呷夺得女子5000米冠军,同时取得个人职业生涯首个全国锦标赛冠军头衔,这也是本次赛事的首枚金牌。在男子10000米决赛中,同样来自凉山的选手杨克古,斩获个人生涯首枚锦标赛万米金牌。而后几天,何巫呷再度拿下女子10000米金牌。

双双登上领奖台,同样来自凉山,两位中长跑运动员怎样走上了自己的赛道?

带着“不甘”不停奔跑

杨克古的跑步人生,已经走过了十几个年头。背井离乡从凉山的大山里走出来时,他的目标格外朴素:靠练体育考上一所好大学,走出大山,给自己和父母一个交代。

“那时候觉得这是最简单、也最靠得住的出路。”杨克古说。当他真的一路跑进专业队,日复一日泡在跑道上之后,“考上大学”这个最初的目标早已达成,但他心里却攒了越来越多的不甘心。“付出了这么多年,只走到这里就结束运动生涯,总觉得对不起自己吃过的苦。”带着这份不甘,加上教练、领队一路的鼓励与支持,他一坚持就是十几年,竞技状态始终保持在国内一线水准。

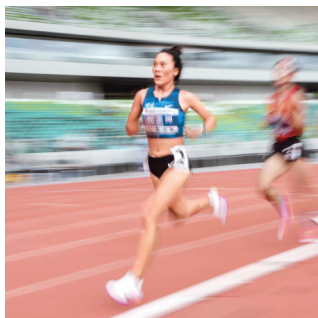
比杨克古晚几年踏上职业道路的何巫呷,2020年才正式进入专业队,刚入队后整整一年几乎无赛可比。直到2021年,她才慢慢进入大众视野。迄今五六年的职业生涯里,她已经在多个项目中刷出亮眼成绩,成长速度远超预期。

在两人的共识里,从凉山走出来成为专业运动员,是一件低概率的事。杨克古说,凉



四川队选手杨克古在2026年全国田径锦标赛男子10000米决赛中夺得冠军。

新华社记者 雒圆 摄



2026年全国田径锦标赛中,四川选手何巫呷以15分53秒77的成绩获得女子5000米冠军。

新华社记者 雒圆 摄

山地处高原,当地孩子从小跑着上学、帮家里干农活,天生具备中长跑需要的耐力底子和吃苦精神,但缺乏系统的人才挖掘和梯队培养,很多好苗子还没被看见就流失了。

何巫呷说,好在近些年越来越多凉山年轻人走出大山,被外界看见。

周跑最高245公里

中长跑训练的枯燥,是行业内公认的。对杨克古来说,训练有着极强的周期性,四季各有侧重:冬训是跑量峰值期,单周最高能达到245公里;进入夏季,转向赛前备战模式,训练强度提升,跑量相应下调,每周也维持在一百七八十公里。

美网布云朝克特挑落12号种子

拿下职业生涯大满贯单打正赛首胜

新华社纽约9月2日电 2026年美国网球公开赛2日继续进行,在男单首轮比赛中,中国选手布云朝克特直落三盘淘汰赛会12号种子、西班牙选手霍达尔。吴易昺在男单第二轮争夺中,同样直落三盘战胜澳大利亚选手达克沃斯,晋级32强。

由于科基纳基斯因伤退赛,原本无缘正赛的布云朝克特以“幸运落败者”身份入围正赛。当日比赛,布云朝克特状态出色,在攻防两端全面占优,底线对抗中不断压制对手,霍达尔连续出现非受迫性失误,最终布云朝克特以6:2、6:1、6:1爆冷战胜霍达尔,取得职业生涯大满贯单打正赛首胜。他也成为继吴易昺、张之臻、商竣程后,第四位赢得大满贯男单正赛胜利的中国网协球员。下



9月2日,在2026年美国网球公开赛男子单打首轮比赛中,布云朝克特在比赛中庆祝得分。

新华社记者 李睿 摄

一轮,他的对手将是外卡球员郑瑞。

“我现在感觉好极了,(大

“每天都是重复同样的事情,一圈接一圈跑。”支撑他走下来的,是始终明确的目标,以及科学系统的训练节奏。

业余时间,杨克古习惯用看书、打篮球、打台球、练字来调剂训练生活。刚进入专业队时,他曾因为训练底子薄弱伤到膝盖,那次伤病也让他格外重视科学训练,此后多年再未出现大的伤病,这也是他能长期保持竞技状态的重要原因。

对何巫呷而言,对抗长距离训练的枯燥,她有自己的小方法:跑步时必须节奏强烈的英文歌。“安静的歌越跑越困,节奏强的歌能让时间过得快一些。”在美国训练期间,长距离有氧跑常常是她一个人完成,要么教练骑车陪同,要么就靠耳机里的音乐陪她跑完一程又一程。

谈及国内外训练的差异,何巫呷感触很深,国内比赛她往往处于领跑位置,需要主动出击才能冲成绩;到了国外高手云集,不用考虑名次,只需要想着多跟几圈,反而更容易放开发挥。此外美国长距离赛事常安排在晚间进行,训练氛围也更具竞争性。在她的职业生涯里,教练扮演着多重角色:场上是严肃的导师,场下是能倾诉情绪的朋友,有时又像长辈一样关照生活细节,亦师亦友,是她一路向前的重要支撑。

全国田径锦标赛结束后,杨克古将迎来一段调整期,随后转入下半年全国马拉松锦标赛的备战。对他而言,无论是场地赛还是路跑马拉松,每一场高级别赛事都值得全情投入。何巫呷则在持续打磨竞技状态,海外训练的经历让她看到了更多可能性,也更清楚自己的提升空间。

华西都市报·封面新闻记者 车家竹 实习生 樊诗韵

满贯)首胜就能战胜世界排名第13位的球员,那或许之前的五六次失利也可以接受。”布云朝克特赛后说。

另一名中国选手吴易昺在男单第二轮比赛中,同样直落三盘,以7:5、6:3、6:1战胜澳大利亚选手达克沃斯,时隔四年重返美网男单32强。下一轮对手将是法里亚和阿尔卡拉斯之间的胜者。

女子方面,王欣瑜次轮面对21号种子卡林斯卡娅。经过三盘苦战,以5:7、6:2、3:6不敌对手,无缘32强。

在其他比赛中,高排位种子选手悉数过关。头号种子萨巴伦卡以两个6:1战胜伊亚琴科;3号种子佩古拉以6:3、6:1战胜同胞肯宁;7号种子穆霍娃以6:1、6:0淘汰博尔特。