

中美女篮主帅谈张子宇： 首秀“合格”只是起点

张子宇(左)

在中国女篮61:94负于美国队的比赛中,19岁的张子宇迎来个人世界杯首秀。她替补出场约18分钟,得到13分和6个篮板,罚球10投9中。虽然中国队未能给卫冕冠军制造太多麻烦,但张子宇的表现仍然成为赛后发布会上的焦点。

中国队主教练宫鲁鸣对她的首秀给出了“合格”的评价。

“面对世界最强队,对抗很凶。作为她来讲,第一次参加这样的大赛,能有这样的表现,应该算合格。”宫鲁鸣说,“无论遇到什么困难,我们都希望她认真去体会、去认识,想办法解决,然后不断提高。”

美国队为限制张子宇显然做了充分准备。比赛中,美国队内线球员不断利用身体对抗将她推离篮下,同时加强对她传球线路的封锁,尽量避免让她在低位轻松接球。即便如此,一旦张子宇在篮筐附近拿到球,仍会给对手

制造直接威胁。

美国队主教练卡拉·劳森赛后坦言,张子宇的身高优势让所有球队都必须认真应对。

“我认为她是一名非常出色的球员。她还很年轻,仍在成长,也在学习如何更好地利用自己的身高优势。”劳森说,“当她在非常靠近篮筐的位置接到球时,你其实很难阻止她。”

张子宇全场10次站上罚球线并命中9球,也给劳森留下深刻印象。她表示,美国队在难以阻止张子宇篮下进攻时不得不采取犯规战术,但张子宇用稳定的罚球作出回应。

被问及张子宇未来进入女子美职篮(WNBA)的前景时,劳森给出了积极评价:“她还有很大的上升空间。如此年轻就能参加世界杯、与世界最优秀的球员交手,会帮助她继续成长。如果她能够持续进步,那里肯定会有属于她的位置。”

美国队球星凯特琳·克拉克同样对张子宇印象深刻。“这是一场和我过去经历过的任何比赛都不一样的比赛,我从来没有面对过这种身高的女篮球员。”她说。

克拉克透露,劳森赛前专门要求美国队内线球员加强身体对抗,尽可能把张子宇推出禁区;即使被她打进,也要保持耐心和韧性。美国队还在张子宇登场时有意识加快攻防转换,通过速度和连续跑动考验她的移动能力。

宫鲁鸣介绍,由于身体条件特殊,教练组为张子宇设计了单独的热身方案。她不会像小个子队员一样完成大量跑动、战术配合和上篮训练,而是按照针对性的流程进行身体准备。

记者观察到,这场中美女篮之战的赛中和赛后,多段张子宇的比赛画面在社交平台广为传播。显然,张子宇的世界杯第一场比赛已经让世界篮坛进一步认识了她。

据新华社

宋亚东： 好心态是我最大的武器

比赛结束那晚,宋亚东一夜没睡。

“太兴奋了,根本睡不着。到现在兴奋劲都没完全过去,一打开手机全是关于我的内容。”宋亚东日前接受新华社记者专访时说。

8月29日晚的UFC(终极格斗冠军赛)格斗之夜上海站头条主赛中,宋亚东在第二回合1分48秒时一记后手上勾拳KO(击倒)俄罗斯名将乌马尔·努曼格莫夫,正式进入雏量级冠军挑战者行列。上海东方体育中心当晚涌入16188名观众,刷新了UFC格斗之夜在亚洲的最高上座纪录。对这位28岁的中国雏量级选手来说,这或许是他职业生涯至今最酣畅的一场胜利。

赛前,几乎没有人看好宋亚东。对手乌马尔是前轻量级冠军“小鹰”哈比卜·努曼格莫夫的堂弟,职业战绩20胜1负,摔柔功底扎实,赛前排名雏量级第三。而宋亚东在此前对阵彼得·严、肖恩·奥马利、科里·桑德哈根的三场关键比赛中全部败北,始终未能拿到冠军挑战权。

但宋亚东的拳击教练鲁迪赛前就预言,宋亚东会用上勾拳终结比赛。

“当时我想教练怎么那么自信,对手很厉害,没人看好我。”宋亚东说,“但我相信他才让他从美国过来,他说什么我做什么,如果不相信就没必要让他来了。”

比赛第一回合,乌马尔果然成功抱摔宋亚东,并进行了长时间的地面压制。但

宋亚东内心异常平静。“我知道他会把我摔倒,这个画面在脑子里已经演练了无数次,所以一点也不紧张。我只想把自己起身的动作做好。”他说。

第二回合,宋亚东抓住机会,一记后手上勾拳精准命中。这个动作既是战术执行,也是千锤百炼后的肌肉记忆。“我的目标就是用勾拳,他进来时我也在进攻,身体下意识就用了勾拳,因为我一直知道要用勾拳打中,所以下意识都是勾拳。”

赛后,宋亚东对乌马尔的评价只有一句话:“唯一的变化就是我其实高估他了。”

这种举重若轻的心态并非天生。宋亚东坦言,过去打大赛时,自己常常被外界的压力和期待裹挟,发挥不出全部实力。真正的转变发生在与肖恩·奥马利比赛之后。那时,教练给他推荐了一位心理辅导老师。两人通过线上交流,前后进行了大约十次辅导。

“他问我为什么练格斗,我说因为热爱和责任。他说‘责任’要删除,因为责任不会让你表现得更好,只有热爱才行。”宋亚东回忆道,“他让我回忆什么时候最开心,把开心瞬间写下来,不断练习。”

这次备战乌马尔,心理辅导老师教宋亚东用冥想、练习和心理暗示来强大内心。每天花15分钟,在跑步、桑拿、放空时,反复演练赛场上可能发生的所有细节:候场时音乐的感觉、缠手的感觉、走进

擂台听到欢呼的感觉、挨拳的感觉、流血的味道、拳套的味道、对手的味道。

效果显而易见。第一回合被压制时,宋亚东在笑;出场时,他也在笑。甚至美国一家知名综合格斗媒体记者赛后问他:“为什么和这么强的对手打,你还能笑?”

回到上海,宋亚东从主场观众的助威声中感受到了前所未有的能量。“出场时我就在吸收能量,像武侠小说里的吸星大法。”他说,“做一个动作大家就喊一下,从没听过这么集中的呐喊。他们说这场比赛打破了场馆的分贝纪录。”

这种主场氛围让宋亚东越打越自信,而对手的心态则被一点点消磨。“此消彼长。你要占据优势,先表现出自信和强大,对手的心态慢慢就会被消磨掉。”他说。

从2017年在上海完成UFC首秀,到9年后在同一座城市创造历史,宋亚东认为自己最大的变化是心态。“人这一辈子就是修心。年轻时会遇到很多第一次,不知道如何应对,会有心急、没耐心、放弃、胆小懦弱,但通过经历这些事不断改变自己,内心慢慢强大、平静,这就是修行。技术大家都可以练,心态不是那么好改变的。”

据新华社