

世青賽MVP球風兇悍 李夢 中國女籃新領軍人物

2月6日至9日，中國女籃將在東京奧運會預選賽中迎戰西班牙隊、韓國隊和英國隊，只要在四支球隊的單循環比賽中排名前三，中國女籃就將獲得奧運會入場券。在中國女籃隊中，來自八一隊的前鋒李夢，憑藉全面的技術和突出的身體素質已逐漸成為球隊的進攻核心，也成為中國女籃未來的領軍人物。

大公報特約記者 史玄之

在NBA比賽中，勒邦占士以其強悍的突破能力、強硬的球風和全面的籃球技術聞名。在現今的中國女籃隊中，也有這樣一位球風兇悍的選手，她就是李夢。

李夢走上籃球之路，很大程度上是受到她媽媽的影響。李夢的媽媽夢想成為一名籃球運動員，但由於種種原因未能圓夢，於是把夢想寄託在小李夢身上。李夢小學時就開始接觸籃球，很快愛上這項運動，並開始進行專業的籃球訓練。出色的籃球天賦和刻苦的訓練作風讓李夢進步很快，14歲時就入選國家青年隊。在2010年世青賽中，李夢率領中國青年女籃奪得第三名，而她更以場均15.4分、6.2個籃板和4個主攻的成績榮獲世青賽MVP（最有價值球員），她也成為首位獲得世青賽MVP殊榮的中國女子籃球隊員。

遺憾落選里約奧運

從青年賽場轉戰成年賽場，李夢並沒有太多的適應時期。2012-2013賽季WCBA（中國女籃聯賽）比賽中，初踏成年賽場的李夢收穫了14.7分、3.9個籃板和1.4次助攻的成績，幫助球隊奪得第三名。聯賽中出色的發揮讓李夢順利進入了國家集訓隊，並隨隊參加了亞錦賽和世界盃等洲際、國際比賽。令人遺憾的是，雖然李夢在國家隊集訓期間一直很努力，但其攻強守弱的特點與當時國家女籃的打法體系不相融合，這也讓她遺憾地落選里約奧運會名單。

里約奧運會後，原中國女籃助理教練許利民替代澳洲人馬赫成為中國女籃新主帥。在他的戰術體系中，李夢是中國隊中的一名重點球員。經過兩年的磨煉，李夢的防守能力進一步提升，並坐穩了中國女籃主力小前鋒的位置。2018年亞運會上，由李夢領銜的中國女籃以全勝的成績奪得闊別八年的亞運會冠軍，讓國人看到了中國女籃復興的希望。亞運會後不久，中國女籃參加了女籃世界盃賽，賽前不被看好的中國女籃先後擊敗拉脫維亞、塞內加爾、日本、加拿大等世界勁旅，最終獲得第六名。李夢在亞運會和世界盃賽上大放異彩，特別在與日本隊和加拿大隊的兩場關鍵比賽中，李夢的內線突破和外線三分球成為球隊反敗為勝的關鍵。日本女籃主教練霍瓦斯賽後對李夢大加讚賞，認為有無李夢的中國女籃是完全不同的兩支球隊。

進軍東奧志在必得

利用WCBA聯賽的間歇期，中國女籃國家隊重新在北京集結，備戰二月初的東京奧運會女籃預選賽。作為球隊的技術核心，李夢由於之前備戰軍運會的原因，缺席了國家隊去年大半年的集中訓練。因此，此次封閉集訓對李夢和中國女籃隊員來說非常重要，她們的目標只有一個，就是衝進東京奧運會。

根據東京奧運會女子籃球比賽的名額分配方案，中國女籃須通過三個階段的預選賽方能進軍奧運會。第一階段是2019年女籃亞洲盃，排名前七位的球隊進入第二階段，結果中國女籃在未派出全部主力的情況下獲得亞軍；第二階段是在2019年11月中旬結束的女籃洲際預選賽，中國女籃與韓國、新西蘭和菲律賓女籃分在同一小組，前兩名晉級第三階段。雖然中國女籃首場比賽意外地以1分惜敗韓國隊，但面對新西蘭和菲律賓隊，中國隊還是順利過關，進軍第三階段奧運預選賽。今年二月初將在中國佛山進行的奧運會預選賽，中國女籃只需在對壘西班牙、韓國和英國女籃的三場比賽中，收穫一場勝利就很有可能進軍東京奧運會。從分組形勢上看，中國女籃的整體實力弱於西班牙隊，但略強於英國和韓國隊，再加上一定的主場優勢，進軍東京奧運會希望很大。

再對韓國須吸取教訓

雖然出線形勢一片光明，但預選賽第二階段對陣韓國隊的



李夢（中）希望助中國女籃進軍東京奧運會



▲中國女籃主將李夢



▲李夢成為內外線的有力連繫者

李夢小檔案

- 出生日期：1995年1月2日
- 出生地：遼寧省瀋陽市
- 身高：1米82
- 體重：75公斤
- 技術特點：帶球突破能力強、三分球精準
- 所獲成績：
 - 2010年女籃世青賽季軍、最有價值球員
 - 2014年女籃世界盃第六名
 - 2018年亞運會冠軍
 - 2018年女籃世界盃第六名



李夢（左）與阿不都沙拉木在亞運男女籃奪金後合照

靈魂人物三大殺着

① 對抗度看齊歐美球員

看過李夢比賽的觀眾，都會驚嘆於她的身體對抗能力。李夢身高1米82，體重75公斤，身體素質超過大多亞洲球員。傳統觀念中，亞洲球員移動靈活，但身體單薄，導致對抗能力不足。然而，李夢卻刷新了很多人對亞洲球員的認知，結實的下盤力量讓李夢在防守時更像是一道堅固的城門不易被對手攻開。2018年女籃世界盃對陣澳洲隊的比賽中，面對體重98公斤的當今世界女籃第一中鋒坎貝奇，李夢敢於與她進行直接的身體對抗，這顯示了她超凡的身體對抗能力。

② 外線三分球命中率高

李夢在球場上司職小前鋒，這一位置要求球員擁有全面的技術，不僅需要開闊的視野，能夠把握場上的局面，還需要具備一定的個人得分能力。李夢具備較好的個人帶球突破能力，能夠在對手盯人防守時突破上籃得分，而當對手改變防守策略採用聯防時，李夢又能適時地傳球給外線隊友。更難能可貴的是李夢擁有一手精準的三分投籃，能裏能外，成為令對手頭疼的鋒線選手。

③ 更靈動提升得分能力

如今的中國女籃是一支富有朝氣、內外結合



李夢（右）的外投準繩



李夢在世界盃與外國選手正面交鋒

失利還是給中國女籃的備戰敲響了警鐘。韓國女籃一直是中國隊的老對手，奧運會預選賽上韓國女籃召回一大批有經驗的老隊員，再加上在WNBA效力的朴智秀有着極其出色的發揮，最終一分險勝中國隊。中韓兩隊可謂冤家路窄，在更為關鍵的第三階段預選賽中再次相遇。雖然中國女籃整體實力佔優，但必須吸取上次失利的教訓，特別是須對韓國隊的主力球員進行針對性的防守布陣。

在現今的中國女籃陣中，主教練許利民特別強調防守。場上許利民教練採用多人輪換的方式，保持球隊的防守強度，而這種打法則需要仰仗球員充沛的體能和相互間的默契程度。由於中國女籃球員傷病和參加世界軍運會等原因，中國女籃去年隊員不齊，彼此之間的默契明顯不夠，這也是奧運會預選賽第二階段負於韓國隊的主要原因，整支球隊的防守端漏洞百出。因此，再戰韓國女籃，中國隊必須對韓國隊的重點得分球員進行細緻的研究，盡量少給對手外線空位投籃的機會，這也是二月中韓女籃之戰的勝負關鍵。

專業點評

許利民（中國女籃主教練）

李夢是一位拚勁十足、能力很強的球員。這些年在國家隊的訓練一直非常刻苦，取得了很大的進步，她具備去WNBA打球的實力。這一批隊員的條件很不錯，如果訓練到位，很有可能將創造中國女籃的一個新輝煌。

展淑萍（八一女籃主教練）

李夢是國家隊和八一隊的一員。我是一名軍人，所以訓練場上對她們特別嚴格，在嚴格的要求下這些女籃球員取得很大的進步。李夢在八一隊和國家隊的訓練和比賽中發揮了自己應有的水平，她的未來一定會更好。

