

肩負國籃爭勝重任 無懼勞累歸隊迎考驗 余嘉豪跨越1.4萬公里 書寫小將擔當

籃球熱話

當中國男籃在世界盃亞洲區外圍賽第2窗口期面臨嚴峻挑戰時，遠在西班牙征戰西乙聯賽的余嘉豪，用一次跨越1.4萬公里的馳援書寫了年輕球員的擔當與成長。余嘉豪近日在接受新華社記者採訪時表示，萬里馳援的艱辛讓他更加懂得為國出戰的意義。

一場跨越山海的馳援，注定充滿艱辛。

在西班牙非洲飛地梅利利亞打完西乙比賽後，余嘉豪連夜啟程，轉乘5趟航班，途經馬拉加、巴塞羅那、北京等地，耗時40多個小時，行程長達1.4萬公里，最終抵達沖繩與國家隊會合，這也是他人生中第一次經歷如此漫長的旅途。

「客觀來說，這段旅途真的非常勞累，超乎我的想像。」余嘉豪坦言，「但為國出戰永遠是義不容辭的，郭導（中國男籃主教練郭士強）給我打電話的時候，我就明確說了，只要國家隊需要，無論我這邊是什麼情況，都會全力以赴、義不容辭。」

抵達沖繩的那個夜晚，讓余嘉豪銘記至今，「我到的時候已經是晚上，隊伍剛剛訓練回來，我一走進食堂，大家就自發地為我鼓掌。」談及當時的場景，他依舊難掩感動，「那種感覺真的很溫暖，也讓我覺得所有的奔波都值得。能再次為中國男籃效力，為國家出一分力，本身就是一種榮幸，隊友們的歡迎，也讓我感受到了團隊的凝聚力，那一刻，所有的疲憊都減輕了不少。」

然而，倉促歸隊也給余嘉豪帶來了不小的挑戰。由於中國男籃在春節期間一直在北京集訓，余嘉豪未能與隊伍進行系統合練，抵達沖繩後，僅經過一天的訓練和比賽、比賽日當天上午的踩場，就倉促踏上了世盃外的賽場。

首仗表現欠佳感自責

「旅途的疲勞、時差的影響，再加上沒有合練，對我來說確實是很大的挑戰。」余嘉豪說，抵達後他第一時間與主教練郭士強溝通球隊情況、技戰術安排，了解對手的個人特點和防守重點，還主動找體能教練幫助拉伸、進行基礎力量訓練，盡全力恢復身體狀態，「我很擔心自己的狀態會影響球隊，但我還是想盡一切辦法，做自己能做的，盡量快速調整。」

2月26日首場對陣日本隊的比賽，余嘉豪的表現並不盡如人意，這也讓他心生自責。



▲余嘉豪（右六）是去年國籃獲得亞洲盃亞軍的成員。

「第一場我對自己很不滿意，上場後沒找到比賽感覺，和隊友的配合也需要磨合。」他坦言，主教練對他的角色有着清晰的定位，讓他在輪轉時為胡金秋爭取休息時間，「第一次上場輪轉的幾分鐘，我還沒完全進入狀態；後面再上場雖然稍微適應了一些，但我知道自己狀態不好，不想承擔太多出手，怕影響球隊的配合和攻防效率。所以我告訴自己，進攻可能有狀態起伏，但防守不能丟，拼盡全力貫徹教練賽前布置，在防守端做好頂籃板、搶籃板的本職工作。」

日本隊外線實力突出，投射和掩護後的處理球能力較強，主教練郭士強要求內線球員上提防守、做好延誤，余嘉豪也全力以赴去執行。儘管進攻端表現平平，但他在防守端的努力，也為球隊最終逆轉取勝貢獻了力量。

隊友互相鼓勵振士氣

讓余嘉豪倍感欣慰的是，隊友們的鼓勵與團隊的韌性，給了他很大的鼓舞。

「第一場比賽我們上半場落後很多，但中场休息時，大家在更衣室裏互相鼓勵。下半場一起咬住比分，最終實現逆轉，那種團隊的韌性和血性，很讓人動容。」余嘉豪說。賽後，他主動找教練和助教溝通，還向錄像分析師要了比賽錄像進行複盤，「我知道自己沒發揮好，有些自責，覺得拖了團隊的後腿，大家期待我從海外回來，我自己也對自己有要求，但確實沒達到預期。不過我也明白，這不是技術層面的問題，更多是身體恢復和比賽感覺的問題，只能慢慢調整，把注意力放在下一場比賽上。」



余嘉豪
小檔案

身高
2米23

位置
中鋒

運動項目
籃球

出生日期
2003年3月18日

出生地
浙江省杭州市

▲余嘉豪（左）身高2米23，在賽場上佔有優勢。

現效力西乙球隊坎塔布里亞

話你知

余嘉豪出身籃球世家，父母皆是籃球運動員，他從小接受籃球訓練。2021年10月，在2021至22賽季CBA（中國男籃職業聯賽）常規賽首輪，他完成個人CBA首秀，砍下25分、12個籃板的「雙雙」數據。2022年6月，NBA（美國職業籃球聯賽）選秀大會舉行，余嘉豪未被球隊選中。2023年10月，他協助中國男籃獲得杭州亞運會籃球銅牌。2025年8月，他加盟西班牙甲組籃球球隊畢爾包，隨後被借至西班牙乙組籃球球隊坎塔布里亞（Alega Cantabria）。同月，余嘉豪協助中國男籃獲得亞洲盃亞軍。9月，坎塔布里亞新賽季名單確定，余嘉豪位列其中，身披11號球衣出戰。



▲余嘉豪被借至西乙聯賽球隊坎塔布里亞歷練。

經驗不斷累積 能力穩步提升

循序漸進

去年夏天，余嘉豪與西甲的畢爾包籃球隊簽約，隨後被租借至西乙聯賽球隊坎塔布里亞歷練。

作為本期中國男籃唯一的留洋球員，余嘉豪在本賽季西乙聯賽開賽至今，場均能貢獻9.3分、5.3個籃板和1次助攻，在有限的出場時間裏展現出穩步提升的態勢。

從西乙賽場的穩步成長，到萬里馳援的義無反顧，再到世盃外的自我反思與突破，23歲的余嘉豪正通過每一次訓練和比賽，不斷積累經驗、提升能力，朝着更高目標穩步前行。

找回比賽感覺 陣上發揮理想

漸入佳境

經過兩、三天的恢復與合練，余嘉豪的狀態有了明顯提升，在3月1日對陣中國台北隊的比賽中，他也逐漸找到了比賽感覺。

「這兩、三天的時間，我不僅恢復了身體狀態，也和隊友們慢慢找回了默契。」他表示，自己和趙繼偉同住一個房間，兩人經常在房間裏討論場上情況，分析球隊的問題和需

要改進的地方，「和隊友們一起訓練、交流，讓我更快地融入了球隊，也慢慢找到了比賽節奏。」

最終，中國男籃在一度落後11分的情況下再次完成逆轉，以100：93擊敗中國台北隊，取得兩連勝，重新掌握了出線主動權。余嘉豪出場12分22秒，貢獻9分、6個籃板和1次蓋帽，表現較對陣日本隊時明顯提升。



▲余嘉豪（左）在比賽中拼搏。

桌球世錦賽 中國4球手躋身16強

【大公報訊】據中新社報道：23日，2026桌球世界錦標賽在英國謝菲爾德結束首圈較量並開啟16進8輪次之戰。當日出戰的中國選手中，斯佳輝和龐俊旭均負於對手無緣16強，16強戰遭遇英格蘭名將梅菲的肖國棟在第一階段暫時以局數2：6落後。

龐俊旭憑着資格賽出色表現一路晉級正賽，在首圈遭遇澳洲名將羅拔遜。龐俊旭在前一個比賽日的第一階段表現頑強，與對手戰成4：5，一局落後進入比賽第2階段。當日開賽後，中國球手先下一城，將大比分扳平。然而，羅拔遜此後以更出色的進攻掌控比賽，擊出3個單桿50+，直落4局率先抵達賽點。儘管龐俊旭在第15局以一桿73分扳回一局，但羅拔遜隨即奉上單桿破百，最終以10：6鎖定勝局。

以種子選手身份出戰的斯佳輝首圈迎戰伊朗球手瓦菲。斯佳輝在第一階段比賽以3：6落後，第2階段仍未找到狀態被對手連下四城，最終以3：10落敗。

桌球世錦賽是桌球最具影響力和最高水平的

賽事，今年共有11名中國球員入圍世錦賽正賽，參賽人數創歷史新高。至此本屆世錦賽全部16強均已產生，中國軍團共有趙心童、丁俊暉、肖國棟和吳宜澤4人取得次圈席位。

趙心童對陣丁俊暉爭入8強

當日展開的16強戰中，肖國棟率先出戰對陣

梅菲，後者首圈以一局優勢險勝另一位中國球手范爭一。按照賽制，世錦賽16進8輪次採用25局13勝制。雙方的首階段比賽中，梅菲狀態和水準明顯更佳，前五局擊出一個單桿破百和3個單桿50+，直接取得5：0的領先。肖國棟此後覓得機會，連扳兩局，但梅菲第8局再度擊出單桿61分，終以

6：2領先結束首階段較量。

另一場次圈第一階段比賽在英格蘭的奇連威爾遜與北愛爾蘭的艾倫之間展開，艾倫以5：3暫時領先。

24日，世錦賽將繼續16進8輪次的較量，兩位中國明星球員趙心童與丁俊暉之間備受關注的賽事將打響。



▲趙心童力爭衛冕世錦賽冠軍。

奧運女子壘球資格賽 紹興舉行

【大公報訊】據新華社報道：世界棒壘球聯合會23日宣布，明年將在中國紹興舉辦2028年洛杉磯奧運會女子壘球亞洲/大洋洲區奧運資格賽，該賽事將產生一張奧運「門票」。

6亞大區隊伍競逐入場券

將有6支隊伍參加亞洲/大洋洲區奧運資格賽。其中4支隊伍來自亞洲，兩支來自大洋洲，它們將爭奪一張奧運入場券，具體參賽隊伍和比賽形式將在後續階段確認。

除了亞洲/大洋洲區奧運資格賽，還有歐洲/非洲區和美洲區奧運資格賽，後兩項賽事也將分別產生一個奧運名額。洛杉磯奧運會女子壘球比賽共有6支隊伍參加，東道主美國隊佔據一個名額。2027年4月在澳洲舉行的女壘世界盃總決賽將產生一個名額，洲際資格賽共有3個名額。剩餘的一個名額將在最後一項資格賽（不晚於2028年3月舉行）中產生，各洲際資格賽的第2名和第3名隊伍將參加這項賽事，勝者將獲得最後一個奧運席位。