



擁有可愛的外表和強悍內心

# 李月汝戰勝心魔

## 享受磨煉

在早前的中國女子籃球聯賽（WCBA）全明星正賽入場儀式，李月汝作為北區「票王」在北區明星隊壓軸出場。可愛的外表、「少女心」的形象和強悍的內線統治力形成的奇妙反差，讓李月汝收穫了很高的人氣，球迷親切地稱她「小寶」，但大家可能很難想到，樂天的「小寶」也曾有過大煩惱。



◆李月汝（右）隨中國女籃奪得世界盃亞軍。資料圖片

剛過去的2022年，李月汝收穫了她職業生涯至今最閃耀的一個賽季。去年年初，李月汝先是幫助內蒙古農信女籃在WCBA成功衛冕，而後在5月加盟芝加哥天空隊，成功登陸美國女子職業籃球聯賽（WNBA）。在結束WNBA賽季征程後，她在女籃世界盃上表現亮眼，隨中國女籃奪得世界盃亞軍，更入選賽事第二最佳陣容。

在接受訪問時，李月汝表示2022年能取得這些成績，與一場她心態的較量密不可分。2021年，東京奧運會前一個月，李月汝在訓練中三次崙傷腳踝。「那個時候我挺崩潰的，可能沒辦法打奧運會了。」李月汝回憶道，「當時覺得人生太難了，為什麼要在這麼重要的比賽前經歷多次受傷。我每天的思想都在放棄籃球和距離奧運會只有一步之遙之間搖擺，我的那根筋已經繃到最緊了。」

在這個20歲出頭的年輕隊員面對巨大壓力時，時任中國女籃助理教練的鄭薇及時察覺到了異樣，多次找她聊天開導。「在我瀕臨放棄的那個晚上，她（鄭薇）找我聊了三個小時，給了我很多精神上的鼓勵，直到我重拾了信心。鄭指導很了解我，她很了

解每一個她帶過的隊員的性格。我和她在一起會覺得很安心。」

場均14.8分、8.3個籃板，李月汝在自己的首次奧運會之旅中交出了一份優異答卷。在中國女籃惜敗塞爾維亞隊無緣4強之後，李月汝哭了，眼淚中不只是遺憾，還有她在心態上脫胎換骨後的喜悅。「每一年都會遇到不一樣的困難，當下都會覺得這件事很難，但回頭看一下，其實沒什麼，也挺好玩的。」李月汝說。

### 赴美學藝更懂得珍惜

奧運會上大放異彩後，李月汝登上了WNBA賽場，在近3個月的海外比賽生活中接受了更大的歷練。

李月汝11歲就進入了專業隊，生活中的瑣事一直有人照顧，而在美國這個新的環境，她第一次完全靠自己。「不論是和教練、隊友溝通，還是生活上，所有事都要在全新的文化和語言環境中自己摸索。我回到國內以後很珍惜別人為我做的一切。尤其在國家隊，我們是一個團結的、向心力很強的團隊，我們應該營造出更好的團隊氛圍，每一個人都往上使勁，帶動身邊的人。」她說。

談及在WNBA不多的出場機會，李

月汝坦言自己個人能力還不夠強。「去美國這一趟意識到了自己在技術和判斷能力上的不足，還需要適應兩邊不同的打法。」李月汝表示，天空隊很想幫助她融入團隊：「我和球隊會合的時間比較晚，前期花了一個月時間熟悉隊友和戰術配合，全都是另外一種語言。教練組和我有很多溝通，他們很想給我更多出場機會，但磨合時間比較短，天空隊又是一支爭冠球隊。」

### 以國家隊比賽為重

從國家隊歸來，李月汝在本賽季WCBA場均摘下14.2個籃板，是聯賽唯一籃板上雙球員，但13.5的場均得分較以往賽季有較大下滑。對此李月汝表示：「我的打法在調整，逐漸豐富自己的進攻手段。如果我只打籃下是不佔優勢的，會面臨多名防守球員包夾，而一旦我離開三秒區，目前對籃筐的威脅又不夠。鄭薇指導和姚明主席都在鼓勵我開發更多中遠投手段。木拉提教練也會在一些比分領先較多的比賽限制我的籃下進攻，讓我多嘗試投籃。」

2023年，李月汝面臨着職業發展的選擇，一方面國家隊有亞洲盃和亞運會兩項重要賽事，另一方面她有着繼

續追求WNBA的夢想，而兩者在時間上有重疊。對此李月汝表示將以國家隊比賽為重。「任何時候無論去哪裏打比賽，只要國家隊有召喚，我肯定立馬回來參加比賽，在這個前提下再更好地利用時間完成我的夢想。」李月汝說，「近期要完成的是幫助中國女籃奪回亞洲冠軍。我們轉了一圈了，該拿的都拿了，只剩亞洲盃了。」

◆新華社



◆李月汝（上左）在WNBA對決國家隊隊友韓旭（上中）。資料圖片

## 林書豪不期待對決弟弟林書緯

林書豪加入P. LEAGUE+高雄17直播鋼鐵人後，最快2月28日對決效力新北國王的弟弟林書緯，林書豪昨天表示，完全不期待，沒想到兩人有一天會成為對手。

林書豪昨天出席加盟記者會時表示，和弟弟感情非常好，幾乎每1、2天都會聯繫，而他從弟弟來台後，從超級籃球聯賽（SBL）時期的比賽都有關注，賽後彼此也會互相討論。

林書豪過去曾說過，最大夢想是能與弟弟林書緯一起打球，而兩兄弟現在分別效力於鋼鐵人和新北國王，他表示，在離開中國男子籃球職業聯賽（CBA）後，曾與家人討論，考量國王目前戰績都在前2名，加上林書緯擁有不少發揮空間，「我們聊了很久，今年可能不是與弟弟當隊友的最好時間點」。

林書豪2月4日抵台後，第一時間與林書緯見面，並在1g分享合照，展現兩人深厚的感情，林書緯當時也提醒他，「沒想到我們就要當對手了，感覺不像是真的」。

鋼鐵人2月28日將作客新莊體育館，屆時對手將是新北國王，將上演「兄弟鬩牆」的戲碼，林書豪表示，和弟弟都沒想到有一

天會變成對手，「我完全不期待，因為我從來不想跟他對決」。

◆中央社



◆林書豪（左五）昨日出席記者會。中央社

## 傑志簽羅素加強陣容深度



◆羅素落實加盟傑志。傑志圖片

香港文匯報訊（記者 楊浩然）目前在港超聯排榜首的傑志，昨日宣布簽入港隊代表羅素，加強球隊陣容深度，他將會穿上26號球衣。

現年35歲的羅素在英國出生，香港長大，並於2008年在倫園出道，他其後一度回到英國發展，至2014年重返香港加盟南華，亦效力過和富大埔。除港超聯球隊外，羅素亦曾為馬來西亞超級足球聯賽及中超球隊效力；在去年，羅素效力中甲球隊四川九牛，於聯賽上陣19次。羅素於2016年3月首次披起港隊球衣，至今為港隊上陣20次。

## 樊振東 孫穎莎 出戰果阿站比賽

世界乒乓球職業大聯盟（WTT）球星挑戰賽果阿站參賽名單於日前公布，男、女單世界排名第一的樊振東、孫穎莎確認參加該站比賽。

WTT球星挑戰賽果阿站將於2月27日至3月5日進行。這是WTT系列賽首次落戶印度，男、女單分別有6位世界排名前20的球員參賽。

除樊振東和孫穎莎之外，國乒隊員馬龍和陳夢，以及張本智和（日本）、石川佳純（日本）、莫雷加德（瑞典）、韓瑩（德國）也將參加本站賽事。

根據WTT系列賽相關規定，WTT球星挑戰賽允許至多6名世界排名前20的球員參加，以參賽報名截止日之時的最新國際乒聯世界排名為準。

◆新華社



◆樊振東將赴印度出賽。資料圖片

## 中國女足備戰世界盃



◆水慶霞（右三）在訓練中指導球員。新華社

## 水慶霞指要多踢高水平比賽

正在廣州集訓備戰女足世界盃的中國女足日前舉行公開訓練，主教練水慶霞表示，球隊現階段目標就是多參加高水平比賽鍛煉隊伍，為今年7月的世界盃做好準備。

水慶霞介紹，去年年底球隊在海口的集訓主要是提高球員的體能和力量，現階段的訓練任務則是通過比賽提升球隊的整體技戰術能力和攻防轉換速度。春節後在廣州集訓的10多天時間，中國女足已經踢了3場教學比賽。本月10日，球隊將前往西班牙拉練，與瑞典女足、愛爾蘭女足等多支歐洲球隊進行熱身賽。

「我們希望能多參加比賽。去年我們幾乎沒有參加國際比賽，希望能在世界盃前和一些優秀的歐洲球隊比賽，通過比賽來檢驗球隊的訓練成果，看看我們哪些做得比較好，哪方面可能還有不足。比賽中可能會出現這樣那樣的問題，但這都不要緊，我們想要通過比賽找出問題。」水慶霞說。

水慶霞表示，中國女足的世界盃參賽目標是要努力爭取進入8強。「上屆世界盃中國女足進了16強，我不能說只要進16強就好，還是要定一個更高的標準和目標，這樣球隊也會有更多的動力。困難肯定是會有的，因為講心裏話我們和歐洲強隊還是有很大差距。雖然我們現在有差距、有困難，但我們要帶著目標往前攀登。」

女足世界盃結束後，中國女足在今年下半年還將參加杭州亞運會和巴黎奧運會預選賽，水慶霞表示：「目前首先考慮把世界盃打好，然後在這個過程中不斷總結和改進，去參加亞運會和奧運會預選賽。最重要的是在結果產生之前，把我們該做的東西都做好。」水慶霞說。

中國女足隊員陳巧珠表示，球隊冬訓非常辛苦。陳巧珠說：「主要是體能儲備和力量訓練，跑10,000米、12,000米，大家都是邊熱邊跑。水導在訓練中會親自做示範，讓我印象很深刻。今年是大賽年，隊員們都憋着一股勁。」

◆新華社