



18岁勇夺全国冠军,22岁斩获世界冠军——

佤山女孩娜汉“出山记”

□记者 付利琨 吴雨洋 雷尔佳佳

盛夏的七月,在德国杜伊斯堡体育馆内,国歌激昂。鏖战多日,六战全胜,中国大运女篮成功卫冕世界大学生夏季运动会女篮冠军!

当终场长哨响彻场馆时,22岁的佤族姑娘娜汉兴奋地举起双手,第一时间抱住了队友,欢呼声、尖叫声此起彼伏。领奖台上,一头利落短发、小麦肤色的娜汉激动地举起胸前的金牌贴近心口。

2014年的冬天,在西盟佤族自治县翁嘎科镇小学的一块破旧篮球场,虽然3米的成人篮筐高得有些“过分”,但丝毫不影响一群皮肤黝黑、个头参差的孩子在奋力地拼抢篮板。球场上,一个孩子穿着一双明显大出许多的拖鞋在自如地运球,吸引了从市里来的教练团队的注意。这个身材瘦小、梳着齐腰长发,在比她高大的孩子堆里毫无

惧色地冲撞、抢断的孩子,正是彼时12岁的娜汉。

十年光阴,跨越上万公里征途。一颗篮球划出的弧线,串联起边疆小学的破旧球场到世界大运会的荣耀征程,也承载着一个佤族姑娘从青涩莽撞到国际级健将的惊人蜕变。这条看似遥不可及的路,正被热爱与坚持,一步步“踏”进现实。



佤山“黑马”露锋芒

“一定要去市里,不管你能练什么项目!”

娜汉的家乡西盟县翁嘎科镇,距离边境的直线距离只有10公里,与缅甸隔河相望。在娜汉儿时的记忆里,成片的橡胶林里有父母起早贪黑的身影,姐姐们相继外出打工后,她就成了家里被寄予“走出大山”唯一期望的读书人。

2014年,在云南省第十四届运动会闭幕后,普洱市体育职业高级中学(以下简称“市体中”)迎来了新的备战周期。为了充实各体育项目的人才储备,教练团队驱车辗转于十个县(区)的乡(镇)小学和少体校之间广泛选材。

娜汉永远忘不了那天,课间的一场稀松平常的篮球训练,彻底改写了她的命运轨迹。她被教练团队选中了,但却是田径教练,这让一心只想打篮球的她想要放弃到市里读书的机会。

“一定要去市里,不管你能练什么项目!只有走得越远,才能学到更多,见识得更多。”父母的语气斩钉截铁,态度坚决,娜汉虽心有不甘,但还是只身来到了离家300公里外的市体中求学。

新生报到的当天,刚从美国职业篮球联赛(NBA)跟训回校的女篮教练徐梅来到田径场叫住了她。“娜汉,你想打篮球吗?”徐梅教练直截了当地问。“想!”没有丝毫迟疑地回答,让徐梅当即拍板把她“抢”到了女篮麾下,



也成了徐梅的第三代弟子。

第一次离开家,娜汉还来不及消化太多的新鲜事物,接踵而来的就是高强度的训练。学东西总比别人慢半拍的她,在基本功落后的状态下只能逼着自己奋起直追。由于身高不占优势,这就对她技战术的灵活多变和投篮的准度提出了更高的要求。

死磕每一个动作要领,训练结束后独自加练到深夜、拉着队友反复复盘比赛……“别人训练时她训练,别人休息放松出去玩时,她还是在训练。”徐梅说,娜汉身上有着一一种超越年龄的刻苦和自律。

“路上的小卡车总比大卡车跑得快。”娜汉始终记得这位启蒙教练的教导,并把“她高任她高,我就要速度比你快,力量比你强”这一理念贯穿到了自己的篮球生涯中。

随着娜汉在省、市级的各项比赛中崭露头角,省篮球队两次选中她参加集训,但面对省队抛出的橄榄枝,娜汉的篮球之路却差点被迫中断。“现在家里经济情况紧张,老人又生病,我们想着娜汉的篮球就先不练了。”接到娜汉姐姐的一通电话,徐梅心里一紧。

为此,娜汉与家人的关系一度陷入僵局,她躲在被子里,忍不住打电话向教练哭诉。“别怕,钱的事由我和你师姐来解决,一定让你继续打球。”徐梅的话像一颗定心丸,而后她积极斡旋,撼动了娜汉姐姐心中的天平,获得了娜汉家人的理解,也为娜汉争取来了转机。

重返篮球场的娜汉宛如一匹佤山“黑马”,凭借突出的个人技能被推选参加第二届全国青年运动会,并获得了U17女子三人篮球比赛项目季军。



女篮健将攀高峰

“她在赛场上永远有股拼劲儿,非常顽强、有血性、不服输。”

2020年,娜汉考入云南师范大学,并以优异成绩通过考核,叩开了云南省体育工作大队女子篮球队的大门,正式踏上职业篮球的道路。

考验很快降临。在备战U18全国三人篮球锦标赛的半年里,全队进行了高强度的“魔鬼式”封闭集训。清晨的田径场是“体能炼狱”,循环进行200米冲刺到800米耐力跑。下午的篮球场则是“单兵绞杀”的“战场”,一人轮战十几人的车轮防守与对抗。

终于,长期高强度训练累积的疲惫冲垮了心理防线,娜汉带着压抑不住的哭腔向教练复盘最近的训练状态。时任云南省体育工作大队女子篮球队主教练戚萍的“灵魂三问”点醒了她:“不擅干体能,你怎么跑赢对手?不苦练力量,你这小身板怎么扛撞?不钻研技巧,球能自己飞到你手里?”娜汉听后擦干眼泪,转身再次投入训练。

宝剑锋从磨砺出,全国赛上的娜汉脱胎换骨。半决赛开局3投3中独得4分。决赛中,她率先杀入篮下得分,与队友合力迅速确立大比分优势。最终,她一记锁定胜局的2分球,助力篮球队以22:6的成绩赢得云南省女子篮球队建队史上的第一个全国比赛冠军。

“娜汉在赛场上永远有股拼劲儿!”云南师范大学女篮主教练欧阳宇华提起娜汉满是骄傲与心疼,“这孩子非常顽强、有血性、不服输,哪怕是身体受伤或不舒服,也一声不吭,总是咬牙坚持到比赛结束才说。”

正是这股拼劲儿,让娜汉成为球场上公认的得分利器。今年的CUBAL(中国大学生篮球联赛)全国赛中对战河南大学,她在脚踝受伤的情况下,一人砍下44分12篮板。

场下,她瞬间切换成阳光开朗的大女孩。在学校温暖的大家庭里,娜汉结识了一群志同道合的队友和朋友。四年间,她们并肩作战,横扫CUBAL云南赛区、问鼎亚洲大学生3x3联赛、卫冕全国体育院校篮球联赛……尤其在2024年世界大学生3x3篮球世界杯勇夺第四名,为娜汉赢得了“国际级运动健将”称号,将她的篮球生涯推向新的高度。

“哇!这里面怎么会有我的名字?”寻常的一天,手机屏幕弹出的集训通知,像一道闪电击中了娜汉。她猛地从床上一跃



而起,瞪大眼睛反复确认信息。自己的名字,赫然被列在世界大学生夏季运动会女篮集训名单里。这突如其来的惊喜让她一时间难以置信。

惊喜之余,娜汉也陷入了自我怀疑。教练反问她:“你一直以来的坚持和努力,带着伤病打了一场又一场的比赛,不就是希望被更多人看到吗?机会来了,你要做的就是相信自己。”尽管腿伤还未痊愈,但为了抓住千载难逢的机会,娜汉义无反顾地踏上了北上的征程。

这次出战德国大运会的女篮队伍是以北京师范大学女篮为班底组建的12人团队,仅磨合了短短半月就上了赛场。赛前,教练组告诉队员们,要卸下包袱放手一搏,尽情享受比赛,全力展现自己的实力。娜汉都默默记在了心里。

当决赛场的计时器显示只剩最后的20秒时,中国队领先12分,李笋南教练果断叫了暂停,将场下所有的替补队员换上场,娜汉也在其中。此时,场馆内响起了《歌唱祖国》的熟悉旋律,中国球迷们齐声合唱,令人心潮澎湃。压哨时刻,娜汉运球至中场,起跳远投一记3分球,遗憾并未命中。

随着这一记未命中的篮球遗憾落地,属于娜汉的学生篮球时代也告一段落。

“雏鹰”振翅越重山

“先拥有走出大山的能力,才能积蓄足够的力量回来,照亮更多后来者的路。”

德国大运会后的短暂假期,娜汉回到了一年未归的老家。刚进家门,母亲娜让笑着迎上前,像往常一样给了女儿一个大大的拥抱。俯首间,娜汉看到了妈妈眼里泛着的泪光。

“回来就好,累了吗?快歇歇脚喝口水,准备吃饭。”母亲的话语里是化不开的疼惜。为了给女儿接风,父亲岩马来一大早就喊上亲戚朋友来家里帮忙杀猪摆酒,小小的院落气氛热闹得像过年。

饭后,娜汉拿出了带回来的“礼物”——女篮冠军奖牌。母亲小心翼翼地接过奖牌,捧在手里仔细辨认着上面陌生的英文字母,忍不住又红了眼眶。“小佬(最小的孩子昵称),你吃的苦,受的累,妈都知道,但你怕我难过也从来不和家里说……”“能去到那么远的地方打比赛,爸爸真佩服你。”父母的一番话让娜汉顿时心潮澎湃,那些曾被大山阻隔的冷眼与质疑,此刻都在这份沉甸甸的理解与骄傲前烟消云散。

“真希望我成长的速度,能快点赶上父母衰老的脚步。”娜汉望

向窗外层叠的山峦,眼中满是不舍,团聚的日子转瞬即逝,队里的集训通知又到了。“我还想带他们去一趟北京,亲眼看一场我的比赛。”

与此同时,娜汉准备的第二份礼物——祝福视频,也抵达了孟连傣族拉祜族佤族自治县富岩镇中心学校篮球队孩子们的手中。这支乡村小学篮球队不久前以云南赛区冠军之姿闯入2024-2025赛季李宁·中国小学生篮球联赛西区赛,并夺得第五名。

“我和你们一样来自大山,起初训练条件也很艰苦。”视频里,娜汉的声音坚定而温暖,“是对篮球纯粹的热爱,支撑我走到了今天。你们就是当年的我,怀揣着同样的梦想。所以,放开打、大胆拼!让我们一起为家乡争光!”

曾经,连绵的大山困住了远行的脚步;如今,一颗被奋力抛向空中的篮球,成了娜汉和无数名和她一样的乡村少年“翻越重山,触摸世界”的翅膀。娜汉深知,她与她们,都要先拥有走出大山的能力,才能积蓄足够的力量回来,照亮更多后来者的路。



(本版图片来源于新华社、国际大学生体育联合会、中国中学生体育协会、受访者)



扫一扫观看对话普洱籍佤族篮球运动员娜汉系列短视频

普洱融媒



记者手记