

# 国际篮联称赞的韩旭回石过生日

## 本报记者独家专访韩旭 她说:未来力求以更好的表现为石家庄争光



跟家人一起过 22 岁生日、考驾照……2022 年以来在外征战十个月多月的石家庄姑娘韩旭,怀揣着

中国女篮近 28 年来首次在世界杯上获得的银牌,日前回到石家庄的家中,惬意地过起了“公主”般幸福而又不失忙碌的短暂休假生活。昨天上午,韩旭在接受本报记者独家专访时称,“这是我今年第一次回家,感觉真的快没‘电’了,要在家好好‘充充电’!”她同时向晚报读者和广大的家乡球迷问好,“感谢大家的支持和厚爱,我会以更好的状态努力拼搏,为石家庄争光!”

□本报记者 常明

### 终于吃上妈妈包的茴香饺子

记者:韩旭你好!欢迎回家!再次祝贺中国女篮在世界杯赛上夺得亚军,同时也祝贺你入选这次比赛的最佳阵容。

韩旭:谢谢!回家的感觉很好!

记者:国际篮联上月底在官方网站发表了题为《韩旭:站得高、有天赋、励志》的文章,对你在世界杯赛上的表现大加赞赏,“让韩旭独一无二的不仅仅是她的身高和臂展,更是她的投篮能力,这也让她成为职业球员中最具进攻能力的天才球员之一。”“她的未来会更加美好,就如同她对媒体说的,‘我希望我的经历能够激励下一代,要相信只要你努力,你就会成功,就会得到你想要的一切’。”

韩旭:世界杯上的良好表现离不开训练和比赛的磨练,感谢国家的培养和支持,我会继续努力!

记者:世界杯上爸爸同你视频连线时,他说等你回家妈妈给你包饺子吃,吃到了吗?

韩旭:吃到了,茴香馅儿的,我的最爱,满满的家里的味道!妈妈的味道!

记者:听说你也在学做饭,拿手菜是啥?

韩旭:偶尔爸爸妈妈会教教我,也算不上拿手菜,就是西红柿炒鸡蛋,做牛肉也还可以。

记者:在国家队和纽约自由人队,饮食上都有些什么要求?

韩旭:吃牛肉一般都是吃牛排,禁止吃油炸食品。

### 考驾照比理解新战术更难

记者:你身高目前是 2.05 米,爸爸也两米多高,正常家里的门框是两米高,你们是不是很受限制?

韩旭:现在在正基九宸的新家里,不会受限制,门框的高度都是 2.20 米。

记者:这阵子听爸爸说你在考驾照,考得顺利吗?

韩旭:其实几年前我就有这个想法,因为到海外打球,自己开车更方便一些。但是回家的时间太少,近年来都是一年考一项,这次是科目三、科目四连考,有一定的难度,还好最后通过了,过一段时间就能拿到驾照了。

记者:如果打个比方,拿这次考驾照和在海外打球教练要实施一套全新的战术相比,哪个在理解和操练起来更难一些?

韩旭:哈,还是考驾照难一些!

记者:10 月 31 日是你的生日,过得开心吗?有什么特别之处?

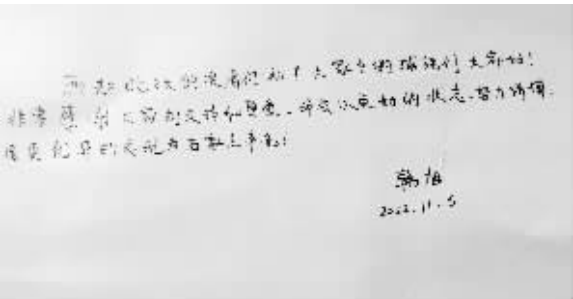
韩旭:挺开心的!对于运动员来说,常年在外比赛训练,对过生日不是特别看中,也没要求什么仪式感,因为很多时候顾不上。这次也没有什么特别之处,爸爸叫上了他的几位好朋友,还有小时候和我一起玩的小伙伴一起吃了一顿饭,简单地庆祝了一下。



■韩旭和爸爸妈妈在正基九宸的新家里。



■生日那天韩旭收到一大束鲜花。



■韩旭向晚报读者问好。

### 幸福的童年可以治愈一生

记者:今年是进入国家队的第四年、第二次征战世界杯,第二年征战完 WNBA,10 个月的时间,给自己一个什么样的评价,如果满分 100 分,给自己打多少分?

韩旭:总体来说还是进步很大,我给自己打 80 分吧,

这个分数算比较高的,另外 20 分,算是留给自己一个更好的上升空间吧!

记者:长时间在外征战,每次回家是不是都能从家的温暖中积蓄力量?

韩旭:更像是充电吧!这次走的时间比较长,世界杯后感觉真的是没“电”了,要赶快回家充一充。

记者:在现役国内球员中,全方面赢得外界高度认可的并不多,你就是其中之一,情商、球商、逆商都很高。在你看来,早年经历怎样的家庭教育让你受益最大?

韩旭:首先是父母的和睦吧,让我感受到浓厚的家的温暖和爱,这种温暖和爱,能让我收获巨大的力量,去抵御、战胜生活中的挫折和困难。不是有这样的一句话,“幸福的童年可以治愈一生,不幸的童年需要一生治愈!”另外一点是,在我读完高中之前,就有加入职业球队的机会,但家长帮我挡住了,坚持让我在清华附中读完高中,才开启篮球职业生涯。系统地接受文化课的教育,让我受益很大。

记者:聊聊“小强旭”这个绰号的由来?

韩旭:呵呵!这是我自己起的。东京奥运会上自己的表现不是很好,可以说是遭遇了职业生涯的最低谷和冰点,情绪很低落。后来,我就用“小强”来鼓励自己,让自己早点站起来,重拾信心,以一种打不倒的决心前行!

记者:赛场上的你,投篮很准,也比较灵活,悟性也很好,唯独力量是你的短板,外界很多人在分析如何提高你的力量,你对此怎么看?

韩旭:我会持续提升自己的力量练习。不过,我会自己心理暗示:不要钻牛角尖。曾经有一个教练说过我,说我的力量太差了,给我的感受是如果不赶紧增肌,就打不了球了。为此,我一度心如死灰。但后来我想开了,不再钻牛角尖——我需要做的是发挥自己的特点和优势,而不是为了补短板而牺牲自己的优势。

### 向姚主席学习 让翻译早日“下岗”

记者:无论是在国家队打球,还是在海外打球,你总能和队友们打成一片,是怎么做到的?

韩旭:哈哈!我性格比较开朗,喜欢主动与队友沟通交流。

记者:通过在海外打球,你认为中西方球员在文化差异上哪一点最凸显?

韩旭:我觉得西方的球员,更讲究的是享受比赛。比赛前,他们不会把神经绷得那么紧,他们会带着“玩”的心态去做各种肢体动作上的交流,这不是懈怠,而是让自己以更轻松的心态上阵。我也正逐步进入享受比赛的状态。

记者:外界称你是“女篮中的姚明”,你怎么看待这个叫法?和姚明有过比较深入的交流吗?

韩旭:感谢大家能给我这么高的评价,我和姚主席相比差得远呢。姚主席曾经指导过一次我和李月汝的篮下动作,好像也就是那么一次,毕竟他是篮协主席。太多的语言交流倒是没有,不过他一直是我的榜样。

记者:生日许的是什么愿?下一个目标是什么?

韩旭:有许愿,不过说出来就不灵了!要说下一个目标,还是力求在技术上进一步提升,比如篮板争抢、对抗力以及三分球等。

记者:我们从几位读者那里征集到两个问题:中美女篮根本的差距在哪里?没有家人在身边,你怎么适应在海外打球的生活?

韩旭:根本差距体现在对抗性上,还有就是防守的压迫感,以及防守的攻击性上,美国队在防守中的抢断和反击,很有杀伤力。对于第二个问题,我从小就有强烈的独立意识,爸妈年轻时都在篮球队里,也经常去外地打比赛,很多时候我需要自己照顾自己。另外一些人认为我的英语水平还不错,其实还差得很多,训练和比赛时还能应对,要去医院和银行,交流起来会有些麻烦,不过我身边配有一名翻译。

记者:向姚主席学习,他在效力火箭队时,没几个赛季就让翻译“下岗”了。

韩旭:哈!好的,尽快让翻译“下岗”!

记者:新的赛程什么时候开始?

韩旭:全国女篮联赛就要开始了。我要抓紧时间,在家再充几天“电”,让自己信心十足地满负荷开启新的征程。未来我力求以更好的表现,为咱石家庄争光。