

东京残奥会成功之路——中国轮椅篮球女队奋进历程



主讲目录



- ❧ 气势如虹的中国残奥代表团
- ❧ 乘势奋进的中国女子轮椅篮球队
- ❧ 中国女子轮椅篮球17年的心路历程
- ❧ 巴黎计划的展望

第一章

气势如虹的中国残奥代表团



在东京残奥会上，中国体育代表团奋力拼搏、突破自我，以**96枚金牌、60枚银牌、51枚铜牌**，奖牌总数**207枚**，创造**29项世界纪录**的优异成绩，连续五届残奥会高居金牌和奖牌“双榜”榜首，用自强不息的精神奏响了生命的赞歌。

在12个比赛日中，每次五星红旗的升起、国歌的奏响都彰显着我国运动员自强不息的拼搏精神，也激励和感动着国人。

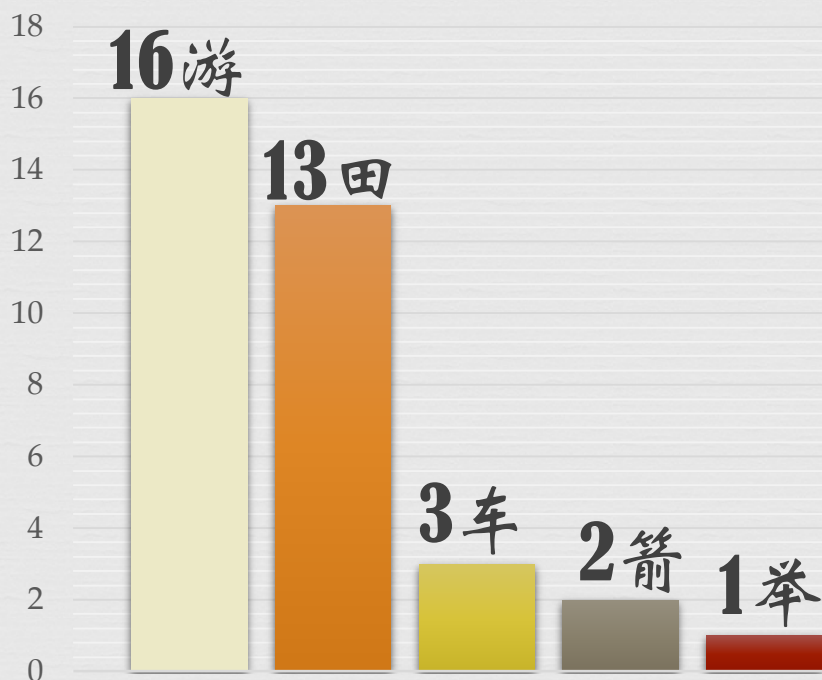
残奥会的舞台上没有失败者，他们顽强拼搏的精神早已超越胜负。如今，我国8500万残疾人中越来越多的人参与到体育活动中来，标志着中国残疾人体育事业的蓬勃发展

	参赛项目	金牌项目	奖牌项目	创世界纪录
数量	20个	9个	16个	35人次

气势如虹的中国残奥代表团



中国代表团创世界纪录人
次（35人次）



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES
FINAL MEDAL TABLE

					TOTAL
1	CHINA	96	60	51	207
2	GREAT BRITAIN	41	38	45	124
3	USA	37	36	31	104
4	RPC	36	33	49	118
5	NETHERLANDS	25	17	17	59
6	UKRAINE	24	47	27	98
7	BRAZIL	22	20	30	72
8	AUSTRALIA	21	29	30	80
9	ITALY	14	29	26	69
10	AZERBAIJAN	14	1	4	19

PARALYMPIC GAMES

气势如虹的中国残奥代表团

中国代表团各项目获得奖牌情况

序号	项目	金	银	铜	奖牌合计
1	田径	27	13	11	51
2	游泳	19	19	18	56
3	乒乓球	16	4	6	26
4	轮椅击剑	11	4	5	20
5	举重	7	6	0	13
6	羽毛球	5	3	2	10
7	射击	4	2	0	6
8	射箭	4	1	3	8
9	自行车	3	4	3	10
10	硬地滚球	0	1	0	1
11	坐式排球（男女队）	0	1	0	1
12	盲人门球（男女队）	0	1	0	1
13	轮椅篮球（女队）	0	1	0	1
14	盲人柔道	0	0	1	1
15	赛艇	0	0	1	1
16	跆拳道	0	0	1	1
17	皮划艇	0	0	0	0
18	铁人三项	0	0	0	0
19	轮椅网球	0	0	0	0
20	盲人足球（男队）	0	0	0	0
合计		96	60	51	207



气势如虹的中国残奥代表团



在众多金牌和优秀成绩面前有一枚银牌显得弥足珍贵，而这枚银牌的获得者正是女子轮椅篮球队



第二章

乘势奋进的中国女子轮椅篮球队

- ❧ 战绩赫赫
- ❧ 技战术在比赛中的成功运用
- ❧ 前期训练的沉淀与得力的保障体系



2021年东京残奥会女队阵容



∞ 运动队：正选运动员12人，最大年龄34岁，最小23岁，平均年龄28岁。教练员2人来自广东和北京。
(以2015年U25轮椅篮世锦赛取得第三名的93年运动员为班底)

运动员基本信息情况

姓名	注册省市	级别分数	出生年份	训练年限
陈雪静	北京	1.0	1993	9
代佳梦	北京	4.5	1995	12
雷天娇	北京	4.5	1993	10
张彤蕾	广东	1.0	1993	8
张雪梅	广东	4.0	1993	8
吕桂娣	广东	4.0	1993	9
林穗玲	广东	3.0	1991	11
陈妹二	广东	1.5	1990	10
邓明珠	广东	2.0	1987	14
黄晓连	广东	2.0	1990	11
陈文丽	广东	1.5	1990	12
杨艳	云南	4.0	1998	7

战绩赫赫



- ❧ 轮椅篮球女队在东京残奥会取得的几项历史性的成绩：
- ❧ 一：轮椅篮球是残奥运动项目中最具影响力的项目，中国女队的成绩影响深远。
- ❧ 二：平了中国篮球界郑海霞时代奥运历史成绩,点亮了残疾人的梦想。
- ❧ 三：同届比赛，两次战胜上届残奥会冠军美国队。並在小组赛中首次战胜世锦赛冠军荷兰队。
- ❧ 四：小组赛四战全胜出线。
- ❧ 五：防守铜墙铁壁，在限制对手得分方面成为最典型的范例。

中国队7场比赛具体比分



中国轮椅篮球女队东京残奥会6场比赛具体比分

比赛	对阵	比分	获胜方
小组赛	中国vs阿尔及利亚	74:25	中国
小组赛	中国vs荷兰	45:38	中国
小组赛	中国vs西班牙	46:29	中国
小组赛	中国vs美国	42:41	中国
四分之一决赛	中国vs英国	47:33	中国
半决赛	中国vs美国	41:36	中国
决赛	中国vs荷兰	31:50	荷兰

技战术在比赛中的成功运用



- ❧ 一、充分发挥了球队的优势：
- ❧ 1.轮椅技术出色。
- ❧ 2.进攻点分散，且中远距离命中率出色。
- ❧ 3.低分运动员的速度和灵活性强。
- ❧ 4.体能储备上具备优势。
- ❧ 5.防守的轮转速度和全场压迫性出色。



技战术在比赛中的成功运用



❧ 二、搭建适合的战术体系：

❧ （一）防守：

❧ 全场的压迫性紧逼防守：
延迟对方推进,争夺空间,限制高大球员落位逼其仓促出手。

❧ 半场轮转防守：

1.强化轮转速度，限制对方高分对低分的错位进攻的机会。

2.干扰对方投手，防止挡拆。



球队主要战术体系



（二）进攻：

1. 降慢攻防转换，压24秒，非必要不快攻。
2. 阵地进攻以2内3外站位为主，通过阵地球的传导，找到空位强化中远投。
3. 五名球员共同进退，放弃前场篮板，不给对方“前阻挡”多打少的机会。



前期训练的沉淀与得力保障体系



- ❧ 教练组：2016年里约残奥会，中国女队最终名列第六名，成绩较之前2012年伦敦残奥会的第五名有所下滑，为了在接下来的世界大赛中取得好成绩，教练组进行了从新的整合：
- ❧ 主训教练员由广东省轮椅篮球队的教练员陈琦担任
- ❧ 北京队教练员韩岩成为球队助理教练。



前期训练的沉淀与得力保障体系



通过比赛磨砺战斗作风：

2017年新的教练团队和运动员班底搭建完成。通过2届亚大区锦标赛、1次亚残会、1次世锦赛的磨合队伍的打法愈发明确。

教练员的配合度和临场指挥经验不断积累。

运动员比赛经验和自信心提升，阵容不断成熟。

全队充满了要在东京残奥会上寻求突破的欲望



新班底搭建后球队国际比赛成绩



年份	主要比赛	成绩	东京班底成员
2017	北京亚大区锦标赛	冠军	教练组+8运动员
2018	汉堡世锦赛	第四名	教练组+10运动员
2018	雅加达亚残会	冠军	教练组+8运动员
2019	芭提雅亚大区锦标赛	冠军	教练组+9运动员
2021	东京残奥会	亚军	教练组+12运动员

前期训练的沉淀与得力保障体系



时间保障

- 由于疫情东京残奥会赛前共进行278天的超长集训。教练组利用充足的训练时间进行基础训练：包含大量的轮椅技术、体能、投篮、战术走位训及进攻和防守策略训练。
- 充足的训练时间也让很多运动员的基本技术得以夯实，运动员之间的战术配合更加默契。



前期训练的沉淀与得力保障体系



❧ 基地保障：

❧ 中国残疾人体育运动管理中心为国家队的保障基地。

❧ 集训期间，训练基地提供了良好的训练环境、舒适的训练氛围。在餐饮、住宿、医疗、场地、器材、交通、文化娱乐等各个方面都给予了运动队一流的保障条件。

❧ 通过各类活动调整运动队枯燥的集训生活。



前期训练的沉淀与得力保障体系



❧ 异地训练:

❧ 为了缓解运动队训练枯燥，集训期内赴广州开展了为期70天的异地拉练活动。



前期训练的沉淀与得力保障体系



❧ 陪练员提升训练效果：

❧ 为了提升队伍训练强度，模拟主要对手打法。在比赛最后60天，从广东调入5名高水平陪练员。通过与陪练的对抗，增强球队比赛信心和感觉，适应比赛强度，为取得优异成绩奠定坚实基础。



前期训练的沉淀与得力保障体系



❧ 科研团队保障与技术录像分析

- ❧ 在科研团队的帮助下，球队进行了一系列科研测试，包含：体能、生理、生物力学、状态监控等等，为教练组科学训练安排提供数据和技术支持。
- ❧ 为进一步研究和分析对手情况，球队收集了自2016年-2021年所有对手的比赛录像100余场，收集对手技术统计200余份，并制作了专门的球探报告，为教练组提供情报支持。



第三章

中国女子轮椅篮球17年心路历程



- ❧ 从无到有，第一支轮椅篮球队的组建
- ❧ 女子轮椅篮球省市队伍在国内的发展。
- ❧ 女子轮椅篮球国家队在国际比赛中的砥砺前行。

第一支女子轮椅篮球队的组建



- ❧ 国内的第一支女子轮椅篮球队：北京队。
- ❧ 为备战2008北京残奥会，国内于2004年开始陆续成立女队，北京女队是国内的第一支女队，在2004年参加了全国轮椅篮球锦标赛，与男子队伍同场竞技。



女子轮椅篮球运动在中国的发展



- ❧ 自2004年起，国内陆续成立了多支女子轮椅篮球队伍。
- ❧ 女子轮椅篮球比赛迅速进入全国轮椅篮球单项赛事，并于2007年进入全国残疾人运动会。
- ❧ 2005、2006年中国残奥委会邀请国际高水平运动员、教练员来华进行轮椅篮球训练教学，帮助广大运动员、教练员学习和理解轮椅篮球运动。
- ❧ 随着运动队训练、比赛的经历，运动队的竞技水平不断提升，特别是北京、广东、云南三支队伍遥遥领先，成为为国家队输送主要运动员最多队省市。

女子轮椅篮球运动成绩（全锦赛）



名次	2005	2006	2010	2013	2014	2017	2018
第一	北京	北京	北京	北京	北京	广东	广东
第二	河南	云南	浙江	广东	云南	北京	北京
第三	广西	河北	广东	云南	广东	云南	云南
第四	云南	河南	广西	河南	辽宁	广西	广西
第五	天津	广东	河北		广西	河北	河北
第六	辽宁	广西	河南		陕西		河南
第七		陕西	辽宁		河北		
第八		辽宁	山东		河南		

女子轮椅篮球运动成绩（全运会）



名次	2007	2011	2015	2019	2021
第一	北京	浙江	北京	广东	广东
第二	云南	北京	广东	北京	北京
第三	广东	广东	云南	云南	云南
第四	辽宁	河北	河北	广西	广西
第五	河北	辽宁	广西	河北	陕西
第六	河南	广西	辽宁	河南	河北
第七	陕西	河南	陕西	四川	四川
第八	广西	山东	四川	山东	河南
第九			河南		

走向国际的起伏



- ❧ 女队国家队自2005年组建，至今已经16个年头。
- ❧ 在经历了6届亚大区锦标赛、3届亚残运会、3届世锦赛、4届残奥会的比赛历练，成绩虽有起伏，但整体水平持续提升。
- ❧ 在多代运动员、教练员共同努力下，国家轮椅女篮不断总结和修正自身不足，学习先进的技战术理念，随着一批具备天赋的运动员的成熟，女队终于摸索出适合自身特点、能够充分发挥运动员能力的技战术理念，严格贯彻到球队中，并将球队打造成一支纪律严明的世界级劲旅。



中国女队在世界大赛中历史成绩



中国女队世界大赛主要成绩表

亚大区锦标赛	亚运会	世锦赛	残奥会
2005 第三名	2010 第二名	2010 第八名	2008 第七名
2011 第二名	2014 第一名	2014 第六名	2012 第五名
2013 第二名	2018 第一名	2018 第四名	2016 第六名
2015 第一名			2021 第二名
2017 第一名			
2019 第一名			

第四章

巴黎的展望



- ❧ 目前尚存的不足之处
- ❧ 未来三年的部分计划



目前尚存的不足之处



- ❧ 坚持系统训练的省队少，全国各队差距大，适龄的高分内线队员空缺，总体选材面窄。
- ❧ 东京之后，队伍调整面大，部分主力运动员回归家庭，面临生育等各方面压力。急需年轻、有活力、有天赋的运动员加入。
- ❧ 国内赛事偏少，竞技水平需要提高，赛事改革也属趋势。
- ❧ 疫情形势下，面对国际比赛和出访的工作压力剧增，国际交流活动严重受限的局面也需求索解题。

未来三年内的工作计划和安排



- ❧ 年度计划中继续推进训练营工作，发现和培养更多有潜质的年轻人补充到各级国家队。
- ❧ 条件允许时，立足u23\ u25的赛事周期，面向全国组建青训队伍，并有计划地开展训练营、青训集训、国家队集训的工作。
- ❧ 稳定教练员队伍，组建梯队将女子国家队、女子u25队伍、男子国家队、男子u23队伍分离，明确教练员责、权、利。
- ❧ 建议继续改革全国赛事增加计划外比赛，提升赛事影响力，通过赛事促进和检验运动队竞技水平，持续为国家队输送人才。
- ❧ 立足于亚大区、亚锦赛、世锦赛的赛事窗口，全力做好国家队的备战工作。力争取得优异成绩。

未来三年内国内&国际赛事一览



。。

季度	2022年	2023年	2024年
第一季度	国家队赛前集训 亚大区资格赛	训练营	国家队集训
第二季度	训练营 全国锦标赛	U25锦标赛（女子）	全国锦标赛
第三季度	国家队赛前集训	全国锦标赛	巴黎残奥会
第四季度	国家队赛前集训 杭州亚残会 轮椅篮球世锦赛	国家队赛前集训 亚大区资格赛	训练营



- ❧ 为残疾朋友搭建实现梦想的午台
- ❧ 为残疾朋友扫平一个环境障碍和一个态度障碍而努力工作。

谢谢！