

达州小将冉珂嘉

篮球  
新星  
站上全运之巅

赛场上的冉珂嘉



在第十五届全运会女子篮球U22组决赛中，随着四川青年女篮成功登顶，19岁的达州小将冉珂嘉也站上了她职业生涯的第一个全运之巅。从达州体校那个身材瘦小的女孩，到如今球队信赖的核心之一，冉珂嘉的每一步足迹，都深深烙印着她近乎执拗的个人坚持。

## 从兴趣到专业 用潜力与实力叩开省队大门

冉珂嘉的篮球之路，始于一个寻常的课后选择。小学一年级时，她参加了通川区七小的课后篮球兴趣班，“那时候想法特别单纯，就是觉得打篮球能长高。”这个朴素的想法，开启了她与篮球结缘的人生路。

转折发生在冉珂嘉上小学四年级时。时任达州市体校教练的张春雷在一次校园选拔中，注意到这个身高1.5米、在场上卖力奔跑的女孩。“她当时很瘦小，但眼神里有股劲儿，不服输，每个球都拼命去抢。”张教

练的认可印证了冉珂嘉的潜力。尽管身材不占优势，但冉珂嘉积极的训练态度和出色的球感，让她成功叩开了专业训练的大门。

提及启蒙教练，冉珂嘉充满敬意：“张教练一直告诉我们，遇到强大的对手不要害怕。只要热爱，就要坚持下去。”

从初中到高中，冉珂嘉在达州市第一中学坚持了多年学业与篮球并行的生活。其间，她作为绝对主力频繁代表家乡出战，战绩斐然——在第十三届省运会与队友夺得银牌，

在四川省调赛、三人篮球赛中斩获桂冠。2021年，她首次登上国际赛场，代表中国队参加国际篮联U15技巧挑战赛并获得季军。同年年底，凭借持续的出色表现，刚上高一的她入选四川省青年队，前往成都投入更专业、更高强度的训练。

这是冉珂嘉第一次长时间离开达州，离开亲人。“那时候特别想家，特别想我妈妈和外婆。”当时年仅16岁的冉珂嘉，突然一个人去到成都，生活全是训练，很不适应。

## 经历伤病考验 追梦脚步更加坚定

进入省队，意味着生活进入高度规律化甚至“模块化”：冉珂嘉每天早上7时许起床吃早餐，随后训练至11时，下午3时继续训练，晚间进行治疗恢复。周而复始，每周只能休息1天。

正当冉珂嘉逐渐适应节奏，准备向上攀登时，一个严峻的考验却不期而至。2023

年初，她遭遇了严重的膝盖伤病，必须接受手术治疗。“当时整个人都懵了。那正是我需要每天进步，跟上队伍节奏的关键时候。”冉珂嘉回忆道，在那段灰暗的日子里，支撑她坚持下去的，是对篮球纯粹到近乎本能的热爱。

手术后的康复过程，是一场比日常训练更为枯燥、更考

验意志力的漫长煎熬。每一天，冉珂嘉都需要在康复师的指导下，重复看似简单却充满挑战的动作，从重新学习走路时控制肌肉发力，到逐渐尝试慢跑、跳跃。“那段时间，连球场上的拍球声、跑动的脚步声都让我觉得无比想念。”冉珂嘉说，也因此淬炼出她更加坚韧的内心。

## 闪耀的新星 梦想穿上国家队战袍

历经四川青训体系近十年的磨砺，冉珂嘉已从青涩新秀蜕变为国际赛场上不容忽视的耀眼之星。2025年U19世青赛，作为球队核心，冉珂嘉以场均贡献19.1分、11.3篮板和3.1助攻的全面数据荣膺赛事篮板王。她凭借持续高光表现，成功入选FIBA(国际篮球联合会)官方评选的“六大世界杯新星”。身高1.81米的冉珂嘉技术日趋全面，凭借外线的投射技巧

和锋线的冲击力，从容胜任得分后卫和小前锋两个位置。

对于未来，冉珂嘉展现出超越年龄的沉稳。她表示，短期目标依旧是专注于日常训练，打磨每一个技术环节。她相信功不唐捐，“只要付出了真正的努力，命运自然会把你带到那个应有的高度。”在她心中，始终燃烧着征战世界最高舞台的渴望：“作为一个篮球运动员，肯定想去奥运会、

去世界杯，想穿上国家队的战袍，那是我的终极梦想。”

作为一名从达州走出的运动员，冉珂嘉也想将这份信念传递给家乡怀揣梦想的青少年：“我想告诉他们，只要你真的热爱一件事，并且为之做到了努力、刻苦、坚持这三件事，那么你就一定会得到你想要的东西。”(受访者供图)

□记者 钟雯君

