



2025赛季中国三人篮球超级联赛（以下简称超三联赛）总决赛日前在北京落幕，上海久事以21：15力克广东宝安生涯，再度捧得冠军奖杯。比赛中，颜鹏全场命中3记外线两分与1次内线进球，贡献7分，成为球队夺冠的关键。在中国，三人篮球起步较晚，关注度也不及五人篮球。可颜鹏却在这片刚刚兴起、充满挑战的赛场上，一步步把三人篮球打成了属于自己的“甜点位”。

“流浪地球”，只为场上“十分钟”

篮球运动里，“甜点位”特指球员最擅长的得分区域，而对于颜鹏来说，寻找“甜点位”，先过“苦日子”。作为国内最早一批从五人制篮球转向三人篮球的职业球员，颜鹏曾经历多年的“双线作战”：夏天身披国家队战袍出战三人篮球，冬天则回到CBA打五人制比赛。

“像是在打两个完全不同的项目。”颜鹏解释道，“从三人回五人，我要一直转换角色，一个全场一个半场，节奏完全不一样。五个人打球不用这么着急的，而三人篮球只有十分钟比赛，哪怕你赢了很多分，或者落后很多分，最后的结果都可能在两三个回合间被改写。”

最终，兼项多年的他做出决定，全心投入三人篮球——既是响应久事组建俱乐部对核心球员的需要，也是看中了这一项目为他带来的更为广阔的可能性。

2022年前后，为争取奥运积分，颜鹏与国家队队友开启了被称为“流浪地球”

与队友培养出近乎本能的信任

身高1米99的颜鹏穿着一件黑色卫衣接受采访，看上去像是一位温和的邻家大男孩。可他笑着说：“其实三人篮球是最强调身体对抗性的。”有些球员虽然看起来瘦小，但“特别干巴有劲，碰你一下，就像被刀子划了一下似的”。

在他看来，真正的力量藏在实战经验与长期积累中。他提到队里的“大哥”罗旭东——37岁的他拥有“像健美教练一样”的肌肉，在赛场上状态甚至盖过不少年轻人。“三人篮球靠的不只是体能，还有经验、态度，以及对职业的认真。”颜鹏竖起了大拇指，“我大哥在身体对抗上也是最棒的。”

“我还年轻,再打十年再说”

目前，中国三人篮球正处在转型期——从最初由CBA球员临时组队出征，到如今更多以俱乐部为班底代表国家队参赛。颜鹏认为，这是“非常好的尝试”。

“国外很多强队都是这种组队方式。”他说，“临时抽调的国家队可能很难做到一个眼神就能明白对方要干什么，这需要长期的比赛经验去磨合。”

在他看来，时间和磨合是这项运动最宝贵的资源。而随着联赛发展日益成熟，越来越多年轻球员涌现出来，面对后辈，颜鹏乐于分享自己的经验：“前几年肯定要交学费，不可能一上来就适应三人篮球的强度。我们都是一场场比赛堆出来的——一年365天，我能打三四百场。”

随着超三联赛队伍整体竞争力的提升，强弱差距越来越小。在颜鹏看来，三人篮球的魅力恰恰来自于结果的不可预料：“你唯一能做的，就是全力以赴，拼到最后一刻。除了‘爆分’和时间到了，你不能松懈。”

从东京到巴黎，三人篮球已连续两届进入奥运会，让越来越多球迷“看见”了这项运动，29岁的颜鹏也希望被更多人看见。

“我先再打个十年再说。”他顿了顿，又笑着补充道，“我还年轻，我还能打。”

据新华社

计划的全球征战。“当时只要有比赛，澳大利亚、美国、加拿大，再远也得去”。

面对长途飞行、时差颠倒，颜鹏回忆道：“我们基本一上飞机就睡，睡在机场也是家常便饭，包当枕头，衣服一盖就能过一夜。”为防止错过转机或误了行程，几名队友需要轮流“放哨”，而有时刚落地新市区，第二天就要比赛，他们只能靠夜聊硬熬过整晚，天一亮直接上场。

回想起那段经历，颜鹏至今仍记得奥地利驻训时的情景：他们住在一家汽车旅馆里，室外高温逼近40℃，室内没有空调，走廊“大概只有这么宽”——他用手比划了一个比肩膀略窄的距离。“那些年确实非常艰难。现在回头看，要是再来一遍，我都不一定扛得住。”他的语气中带着一丝感慨。

“那是什么支撑你坚持下来的呢？”

颜鹏轻轻指了指自己的左胸——心脏所在的位置：“因为这个。”

在三人篮球的世界里，除了身体对抗，团队默契也尤为重要。颜鹏说，三人篮球与五人制篮球的“化学反应”大不相同——后者依赖明确的位置分工与体系战术，而三人赛场，则更在乎那瞬息之间的信任与联结。

“我们仨已经一起打了三年。”提到两位老搭档，罗旭东和温亚德，颜鹏脸上浮现出笑意。那如何培养出默契呢？他的回答言简意赅：“我们吃住都在一起，天天见面。”日复一日的共同生活，让几个原本性格内向的“i（内向的）人”逐渐熟悉彼此，从队友变成兄弟，也让他们在场上形成了近乎本能的信任。

颜鹏：把三人篮球打成『甜点位』



颜鹏(左)在比赛中。

省中小学生街舞大赛落幕

我市小将获霹雳舞冠军



本报讯（记者 付东升）在刚刚落幕的2025年山东省中小学生街舞锦标赛上，来自潍坊新力量街舞俱乐部的于瑞泽（上图）勇夺霹雳舞男子个人赛中学B组冠军，为我市赢得了荣誉。

作为全省最高规格的中小学生街舞赛事，比赛共吸引了来自全省百余所中小学的近千名选手参赛。赛事设置个人竞技、个人独舞和团体三大项目，按年龄划分为中学A、B组，小学A、B组及幼儿园组五个组别，全面展现了山东省青少年街舞运动的蓬勃发展态势。

在为期三天的激烈角逐中，于瑞泽凭借扎实的基本功和出色的临场发挥，在霹雳舞项目中脱颖而出。于瑞泽今年14岁，就读于奎文中学，6岁开始学习街舞。

全国青少年游泳U系列比赛总决赛落幕

潍坊运动员斩获4金2银

本报讯（记者 付东升）10月14日至19日，2025年全国青少年游泳U系列比赛总决赛在杭州奥体中心游泳馆举行。潍坊市少年儿童体育学校派出19名运动员代表潍坊参赛，共取得4金2银的好成绩。

本次U系列总决赛共设置U9-U10、U11-U12、U13-U14、U15-U16、U17-U18五个组别。潍坊市少年儿童体育学校游泳队的梁政杰获得女子U11-U12组800米自由泳、1500米自由泳冠军，并达到了国家级运动健将等级；唐高双霖获得男子U11-U12组50米蝶泳、100米自由泳冠军，并在50米自由泳、100米蝶泳比赛中取得第二名。

全国青少年游泳U系列比赛总决赛作为国内青少年游泳项目的顶级赛事，会聚了来自全国各地经过层层选拔的游泳新星，竞争激烈、水准之高备受瞩目。

市全健会健身操比赛举办

36支队伍登台活力比拼

本报讯（记者 付东升）10月17日至19日，潍坊市第十五届全民健身运动会健身操比赛暨潍坊市第八届健身操大赛在位于高新区的吾悦广场举行。比赛以推动全民健身与全民健康深度融合为宗旨，旨在丰富市民文体生活，展示我市群众体育发展成果。

赛事共设置健身操、啦啦操、排舞、竞技健美操四大类别，吸引了来自全市的36支代表队、共计570名运动员参赛。

比赛现场，各参赛队伍精神饱满，配合着动感的音乐节奏，以整齐划一的动作、富有创意的编排和昂扬向上的精神风貌，为观众呈现了一场场力与美结合的视觉盛宴。经过激烈角逐，寿光现代明德学校代表队荣获健身操项目冠军，山东畜牧兽医职业学院动物医学院代表队斩获啦啦操项目桂冠，潍坊新纪元综合高中、潍坊文华学校代表队分获竞技健美操、排舞项目一等奖。