

抓好教育、管理、训练“三大法宝”



——专访中国女篮主教练宫鲁鸣

中国女篮目前正在备战将于7月举行的女篮亚洲杯。对于这支处于新老交替期的球队来说，如何摆脱巴黎奥运会失利带来的影响，重塑中国女篮辉煌，四个月前接手球队的宫鲁鸣给出了答案——抓好思想教育、队伍管理与严格训练这“三大法宝”。

谈亚洲杯：真正打好每一场比赛

67岁的宫鲁鸣于今年2月担任中国女篮主教练，这是他时隔20年再掌女篮教鞭。进入洛杉矶奥运周期，这位老帅面临的第一项任务，就是带队以卫冕冠军身份参加在深圳举行的女篮亚洲杯。

宫鲁鸣在接受新华社记者专访时表示，亚洲杯首先打好小组赛，在此基础上再考虑半决赛和决赛，希望能坚持到最后。“我们会认真对待每一场球，也要学会认真总结。希望能够真正打好每一场比赛，发扬女篮的光荣传统，以及敢打敢拼、不畏强手、永不言败、坚持到底、永不放弃的精神，一方面为中国女篮发展奠定好的基础，另一方面回馈广大球迷以及各方的关心支持。”他说。

中国女篮此前在昆明展开了为期四周的高原训练，以帮助运动员恢复体能、打造技战术雏形为主。在此期间，宫鲁鸣提出了“万次投篮计划”，即每名队员都要完成近一万次的投篮任务。

宫鲁鸣解释说，提出“万次投篮计划”，主要是结合当今篮球运动发展趋势。“现在不管是CBA（中国男子篮球职业联赛）也好，WCBA（中国女子篮球联赛）也好，出手权很多都掌握在

外援手里，国内球员一方面投篮次数少，另一方面成功率也不高，这会影响整体发展进步。”他说，未来训练中会在要求一定投篮次数的基础上逐渐强化质量，结合运动员技术、位置等因素提出更高要求。

按照计划，中国女篮接下来将参加六场热身赛。宫鲁鸣表示，热身赛一是检验球队近期训练成果，二是对不同阵容的磨合进行系统安排，三是检验队员状态。会有十五六名队员参加热身赛，然后从中选拔出竞技状态、团队意识和执行能力等综合素质最好的队员参加亚洲杯。

谈新老交替：磨合尚需时日

在宫鲁鸣执掌中国女篮教鞭后公布的第一期集训阵容中，既有杨力维、黄思静这些大赛经验丰富的球员，也有张子宇等多位潜力新星，在海外打球的李月汝和邓雨婷同样在列。

宫鲁鸣表示，队伍组建之初就确立了老中青相结合的原则，老队员要起到传帮带的作用，“传是传授比赛经验，帮是帮助年轻队员提高技能，带是带作风。很多老队员现在拥有教练员身份，她们的理解要比年轻运动员更准确，经验更丰富。运动员之间的沟通也会比我们更直接，更容易接受，我们也希望这种状

态一直延续下去。”

“现在的年轻队员个人能力还行，最大问题是整体战术素养不够。篮球是集体项目，需要相互串联和帮助，不是靠一己之力去解决问题，因此需要不断地去讲、去练，把这两者结合好。”宫鲁鸣说。

对于追求更好战绩与平稳完成过渡之间的平衡问题，宫鲁鸣坦言，这是令队伍“比较头疼”的事情。“新老交替是有阵痛的，老队员的经验打法和新队员存在差异，集体项目要达到默契，是需要磨合的，而磨合是需要时间的。”他说。

宫鲁鸣认为，队伍成立三个月就面临亚洲杯的比赛任务，这带来了很大挑战。“我们会认真对待每一场比赛、每一个过程。希望队员们能够发扬女篮的拼搏精神，认真对待每一场球，争取每场打出风格、打出水平。”

他表示，世界女篮发展得很快，对抗越来越激烈，转换速度越来越快，外线投篮也越来越准。战术上讲，每支队伍各有特点，但就技术和体能而言，中国女篮与国际强队相比存在一定差距。

因此体能是宫鲁鸣的关注重点之一。在他看来，篮球是对抗性项目，如果对抗存在差距，即使有技术，当遇到身体接触时，技术动作也会变形。中国女篮在训练中拿出了40%左右的时间强化体能

训练。“这个问题不解决，别的东西练得再好也没有意义。”他说。

宫鲁鸣支持更多中国女篮队员到海外联赛历练，前提是一定要去水平更高的联赛。他表示，队员们在追求自我发展的同时，要考虑国家利益，当国家有需要的时候，就要义不容辞地回来。

谈及内线新星张子宇，宫鲁鸣认为她有身高优势，人也很聪明，但因为从青年队到国家队时间不长，她的很多意识还停留在青年队阶段，成年队与青年队在对抗程度上也完全不是一个层面。在对张子宇的培养上，队伍一是提出更高要求，二是不能操之过急，要持谨慎态度，防止其出现伤病。希望张子宇能逐渐解决自身存在的身体、技术、配合等方面问题，对她的使用，着眼点会放在2027、2028年上。

谈队伍建设：教育、管理、训练缺一不可

高原训练期间，中国女篮将思想教育、业务学习和专项训练有机结合，组织了参观西南联大旧址、与云南公安开展联学联建活动等不同形式的活动，意在提高队员们的思想认识，并更好地转化为刻苦训练的实践。

这反映出宫鲁鸣的带队理念——思想教育、队伍管理与严格训练。

“现在社会发展很快，在这

个信息爆炸的时代，如何抓住运动员的思想脉搏，让她们有一个正确的人生观，这个非常重要。”宫鲁鸣说，作为职业运动员，不能一味地追求金钱。首先要有国家意识，有爱国主义情怀，也要有集体和团队意识，整个队伍要形成凝聚力和责任担当。

宫鲁鸣表示，竞技体育没有捷径，不练就意味着被淘汰。中国女篮在发展过程中经过几次高潮与低谷，教训都是现成的。有时候讲起来历史，队员未必能够很准确地理解和接受，必须要亲身经历，但亲身经历的代价就比较大。

“其实都是有了成绩和荣誉以后，就容易出现训练和管理的问题。我们要认真吸取这些教训，把教育、管理、训练这‘三大法宝’抓好，让队伍能够一步一步地走下去。”他说。

宫鲁鸣表示，时代在改变，与过去相比，自己对于篮球运动的发展规律和科学训练的理解也在改变。他认为，现在看来，科学训练包括科学选材、科学制定训练计划、训练过程的科学监控、训练后的科学恢复以及系统总结调整计划等多个环节。

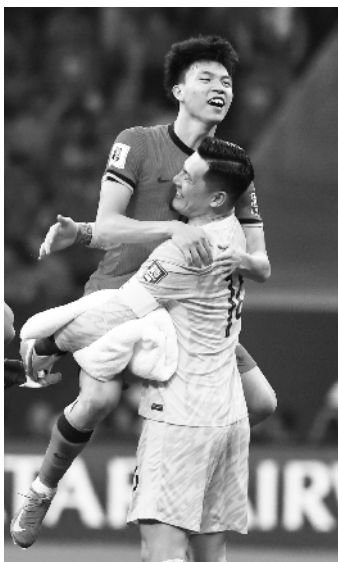
“随着观念的转变，训练内容也在变。我们现在每一次训练都有监控和统计，也在不断提高要求标准，所以现在女篮的训练包括体能训练，变化还是挺大的。”宫鲁鸣说。 据新华社

新周期，新希望

□本报记者 段西元

伴随着10日在中国重庆主场1:0小胜巴林队，中国男足的2026年美加墨世界杯亚洲区预选赛征程正式落下帷幕。接下来，国足将开启新的亚洲杯和世预赛周期，同时也点燃了新的希望。

在本届世预赛中国队最后一场比赛中，为国足打进制胜点球的，是18岁的10号球员王钰栋，进球之后的王钰栋忘情庆祝。也许对于王大雷这样的老将来说，这场比赛意味着国家队生涯的结束，但是对于王钰栋这样的小将而言，这场比赛收获国家队首球，是他职业生涯的一个新起点。足球毕竟是一项竞技体育运动，终究还是属于年轻人的。比赛中可以看到，王钰栋不但取得了进球，而且表现非常活跃，国足几乎每一次有威胁的进攻都与他有关。王钰栋的天赋其实在他作为U17国足征战的时候就已经得到球迷认可，这两年他的实力更是以火箭般的速度实现蹿升。今年，无论是在亚青赛还是在中超联赛中，王钰栋都有出色的表现。特别是在中超联赛中，王钰栋在射手榜上非常显眼，以前的中超射手榜



是外援和武磊的“地盘”，现在这么一个本土年轻人能够与外援“分庭抗礼”，的确是多年未见的现象。对于王钰栋来说，未来一定要规划好，既要大胆前进、又要面对客观现实。王钰栋处在“涨球”最关键的时期，而“涨

球”最关键的无疑是踢上比赛，无论留在中超还是去欧洲踢球，都必须遵循这个原则，冷板凳上是孕育不出球星的。

有人说王钰栋是“全村的希望”，但他绝非“独苗”。如果关注今年的中超联赛，就能发现年轻球员的成长速度令人瞩目。王钰栋并非个例，联赛中涌现出不少优秀的新星。过去，中超联赛常被戏称为“老球员联赛”和“外援联赛”。尽管金元时代曾带来短暂辉煌，但中国足球的实质性提升却微乎其微。仅靠几位老将和外援，中国国字号球队难以在赛场上取得突破。今年，这一状况有了明显改观，新生代球员的崛起让曾经的“盐碱地”逐渐变成“希望的田野”。然而，“希望的田野”能否结出“茁壮的粮食”，还需所有中国足球工作者的共同努力。

关注中国足球的人常常会因一届世预赛或亚洲杯的失利而痛心疾首，往往忽略了失利的根本原因在于根基不牢。只有让年轻球员健康成长，胜利才会离中国队更近。

2025京津冀古建音乐季启幕

本报讯(记者 盛丽)“2025京津冀古建音乐季”近日在京启幕。音乐季以“燕赵弦歌·三垣绕梁”为主题，将在北京国子监、天津安里甘教堂、河北保定淮军公所等10多处重要古建举办超100场市集、沙龙等活动。

北京的智化寺、国子监、大觉寺、白塔寺等古建，融汇民族音乐、西方古典乐与世界音乐，

展现古都“和而不同”的包容力。天津以安里甘教堂、广东会馆为舞台，以快板碰撞爵士乐，激活“津派文化”的开放基因。河北在蔚县玉皇阁、释迦寺、暖泉古堡以及保定淮军公所、定州开元寺塔等场景，以古琴对话非遗，焕发燕赵文脉当代生命力。音乐季将持续至10月上旬。

“打开艺术之门——暑期艺术节”7月开启

本报讯(记者 盛丽)“打开艺术之门——2025暑期艺术节”(以下简称“打开艺术之门”)将于7月4日至8月24日举办。今年的活动将呈现45场精彩演出、12个艺术夏令营、9场系列讲堂、8大主题工作坊和5场公益活动。

北京交响乐团、北京民族乐团、中央芭蕾舞团等十余个知名院团及多位名家将登台亮相。12个艺术夏令营涵盖铜管、打击乐、合唱、琵琶、古琴等项目，并新增流行乐队演奏、广播剧制作及琴歌夏令营。系列讲堂将采用学术讲座与讲演音乐会相结合

的模式。

今年的“打开艺术之门”将推出全新板块——湖笔、景泰蓝、京绣、药香四个“非遗体验营”，并携手中国电影博物馆推出艺术工作坊，解锁电影配音的趣味技法。此外，活动还包括管风琴积木搭建、音乐鉴赏工作坊，以及音乐家分享会、琴童大师课等公益活动。

今年，“打开艺术之门”还将在京津冀地区上演200余场精彩演出、艺术夏令营、名家讲堂和非遗体验活动。除北京的非遗体验外，天津、唐山、保定、衡水等地也将举办各具特色的活动。