

收获信心 接轨世界

——专访中国男篮主帅郭士强

2025年亚洲杯硝烟已散，中国男篮在本届赛事上的精彩发挥给球迷们留下了深刻印象。中国男篮主帅郭士强在接受新华社记者专访时表示，本届亚洲杯上，中国男篮收获了信心。要从低谷中走出来，中国男篮必须跟世界篮球的趋势和理念接轨。

收获信心 接轨世界

本届亚洲杯上，中国队进攻犀利、运转流畅、外线精准的比赛风格让人眼前一亮。从结果上看，既击败了约旦队、韩国队等亚洲老对手，也在对阵强敌新西兰队和澳大利亚队的比赛中展现了上佳发挥。

郭士强表示：“去亚洲杯之前，大家可能不太看好新一届中国男篮。我们定下的目标就是拼每一场比赛，争取站在领奖台上。”

最终，中国男篮获得亚军，完成了赛前的目标。郭士强表示，队伍最大的收获就是自信心。“我在2024年刚接手国家队的时候就提出来，大家要提高自己的自信心。通过这次亚洲杯比赛，球员在场上打球更加自信了，这是巨大的收获。”

郭士强认为，中国男篮要从低谷中走出来，就必须跟世界篮球的趋势和理念接轨。他在讲述自己的执教理念时说：“第一个就是攻守平衡，每一个人要平衡，全队也要平衡；第二个是内外结合；第三个是快速反击、快攻要提速；第四就是要打团队篮球。”

郭士强告诉记者，大家看到中国队进攻更快，也是因为他对队伍提出了明确的要求。在研究了世界杯、奥运会等世界大赛数据之后，他为队伍制定了40分钟的比赛进攻出手次数要达到67至70次的目标。在本次亚洲杯赛中，有的场次中国队达到了这个目标，有的场次没有达到。

“这个目标跟中国队的攻防两端都是有关联的，如果防守不好，或者篮板球保障不好，或者

进攻串联不好，这个目标都很难实现。”

在进攻提速的同时，郭士强也鼓励队员出了机会之后要大胆出手，并用“责任我来扛”来为队员们减轻压力。

“我在全队开会时说了，球员是我选的，战术是我安排的，比赛是我指挥的，球员在场上就是去执行去展示，有什么问题我去承担。我就想让大家去放开，不要有包袱，不要有压力，相信他们自己，相信我们这个团队。我非常相信他们，相信他们每个人。”郭士强说。

命中率排名第一的背后是主动加练

在本届亚洲杯赛中，中国队的投篮命中率、三分球命中率和罚球命中率均排名第一。郭士强透露，在这背后是队员们已经养成了习惯的加练。

“所有球员都在主动加练，都是自发的，有的是在训练之前早来二、三十分钟，有的是在训练结束之后加练投篮、罚篮。作为教练，我喜欢队员去加练，主要是强调主动性，也有一定的必要性。因为在正常训练课上投篮训练的比例占得少，那(量不够)怎么办？只能课前课后自己加练。当然我也强调，必须在身体状态允许的情况下加练。”郭士强说。

在这次亚洲杯赛中，外界看到了一支既有凝聚力又有血性的队伍。郭士强表示，除了球员之外，教练员和辅助团队也有很强的凝聚力和战斗力。助理教练和体能教练既有国内的，也有国外的，团队中还有李昂这样有国外执教经历的教练，另外还有医疗组、科研组、录像分析组。“他们才是我们幕后的英雄。”郭士强说。

谈到幕后英雄，郭士强举了两位录像分析师的例子：“我们的两个录像分析师，在沙特的19天里，几乎没离开宾馆，只现场看了一场球赛，就是决赛(决赛是最后一场)，赛后不用立即分析



8月17日，中国队主教练郭士强（左二）赛后拥抱队员胡金秋（左一）

录像）。因为只要有比赛，他们就都要第一时间把对手情况分析出来。所以我也跟队员们说，我们要努力，让录像分析师在亚洲杯能踏实看上一场比赛。”

赴美考察相中王俊杰

在这次亚洲杯赛中，首次登上国家队舞台的年轻球员王俊杰表现出色，赛后入选了最佳阵容。郭士强表示，王俊杰是他1月份赴美考察球员时相中的。

他说：“我没接手国家队之前不太了解他。接手之后听说不少中国队员在国外打球，我就去关注这些孩子们。1月份我特地去了趟美国，后来通过各方面了解到王俊杰，特意去看了他的训练课和两场比赛，有了更多了解，喜欢他在训练当中的表现。新一届男篮成立，我就把他纳入集训名单里。他来到国家队之后，融入很快，表现也比较好。他每一天的训练、比赛都非常投入，态度非常积极，在训练中也都能按照教练要求去完成，在4号位上我们也需要他这种球员。”

在广州男篮执教时，郭士强

场热身赛的表现，然后最后来评价确定。”

在这支男篮队伍中，有几名球员并非传统意义上的“大牌球员”。对此，郭士强表示，名气与资历不是教练组的选人标准。“我上任时就说，新一届国家队大门永远向所有人敞开。不管是职业的、体制内的、还是青年队的、大学的、还是海外球员，只要你能达到国家队选球员的标准和要求，都行。”

研究对手 遇强则强

这次亚洲杯决赛的过程出乎了很多人的意料。面对此前几场比赛全部大比分取胜的强敌澳大利亚队，中国队以1分惜败。郭士强表示，中国队在赛前充分研究了对手，才能做到遇强则强。

“赛前我跟队员讲，对手虽然强，但他们也有弱点。首先，前5场比赛他们没有遇到困难，所以在比分咬住、局面焦灼的时候，我们会有优势。第二，他们有一些球员有弱项，有两三名队员个人防守不是很好，我们要抓住他们的弱点。如果我们能把准备会上的要求执行好，跟他们打会有机会。”郭士强说。

比赛的进程印证了郭士强的判断，胡明轩最后一投的战术是在训练中演练过的，比赛时也执行得很好，只可惜最后差之毫厘。

郭士强表示，对阵新西兰队和澳大利亚队的比赛，对于中国队未来面对欧美强队有着很强的借鉴意义。

他说：“新一届中国男篮以后要多找欧美强队来打比赛，这对我们中国男篮的提升和进步有好处，也是跟世界强队缩短差距的最好方式。亚洲杯只是奥运会备战周期的短期目标，我们还有中期目标比如亚运会，最终目标肯定是打好2027年世界杯，拿到2028年奥运会入场券。接下来我们还是要踏踏实实训练，抓好队伍建设，一步一个脚印走下去。”

据新华社

2025海淀马拉松10月12日开跑

增设高校挑战赛和海淀区高新技术企业挑战赛

本报讯（记者 白莹）记者近日从海淀区了解到，以“智汇海马，领跑未来”为主题的2025北京建工海淀马拉松将于10月12日7:30在中关村壹号鸣枪开跑，赛事规模为10000人。本届赛事特别增设高校挑战赛和海淀区高新技术企业挑战赛，鼓励高校学子展现青春风采，彰显高新技术企业活力。

据了解，2025海淀马拉松在延续往届AI主持人直播、跑者完赛AI短视频等科技体验的同时，赛事全新升级“智能+智慧”双引擎系统。跑者可享受AI算法生成的个性化训练方案，体验智能补给车带来的精准服务。此外，医疗监控指挥平台迎来升

级，构建的七级联动防护体系将全方位保障参赛安全。

本次赛道也经过了精心设计，42.195公里的海马赛道精心设计，途经翠湖国家城市湿地公园、稻香湖公园、上庄水库、大西山等自然景观，以及海淀规划展览中心、故宫博物院北区、京西稻博物馆等人文地标，还将经过永丰产业园、用友产业园、中关村环保科技示范园等高新技术园区，充分展现海淀区生态、人文、科技融合发展的独特魅力。

赛道沿线将设置多个文化展演点位，传统民俗与非遗项目的展示可以让跑者在竞技之余感受海淀深厚的文化底蕴。赛事还将配套举办海马嘉年华等活动，将体育竞技与文化体验完美融合，打造集科技、文化、娱乐于一体

的城市盛会。

本届海淀马拉松的参赛服装、参赛包、完赛奖牌以及完赛毛巾设计图也首次亮相。其中，完赛奖牌以“古今辉映，智汇海马”为设计理念，整体造型灵感源自慈寿寺塔八角形塔身，奖牌正面采用双层翻盖结构，模拟园林“移步换景”的意境，奖牌背面则以科技机械纹理为底，营造强烈的未来工业质感。

赛事的报名工作将于8月26日24时关闭。跑者可通过赛事官网、官方微博账号“海淀马拉松”、官方小程序，以及“数字心动”“马拉马拉”等合作平台提交报名申请。报名机制采用“先报名，再抽签，后缴费”的模式，抽签结果将于9月上旬公布，候补名额将按序号自动递补。



内联升创业传奇登上戏曲舞台

近日，由中国评剧院打造的原创评剧《步步高升》在天桥剧场完成首轮演出。这部以京城老字号内联升170余年历史为创作蓝本的作品，历经两年多精心打磨终于华彩绽放。演出中，评剧演员以婉转悠扬的唱腔与灵动飘逸的身段，将京城制鞋老字号的创业传奇娓娓道来，实现“戏中有技，技中有艺”的艺术表达。

本报记者 盛丽 通讯员 王宁 摄影报道