

收获信心 接轨世界

——专访中国男篮主帅郭士强

在8月进行的2025年男篮亚洲杯上,中国队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记者专访时表示,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

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有上佳发挥。

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”来为球员们减轻压力。

“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。

主动加练

本届亚洲杯,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



郭士强在场边指挥



郭士强(左二)决赛后安慰胡金秋

是队员们已经养成习惯的加练。

“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、罚球。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?就只能课前后自己加练。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,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,只现场看了一场比赛,就是决赛(决赛是最后一场,赛后不用立即分析录像)。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。”

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都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点,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,对阵新西兰和澳大利亚的比赛,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。接下来我们还是踏踏实实训练,抓好队伍建设,一步一个脚印走下去。”

敞开大门

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知道了王俊杰,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,郭士强就以培养和挖掘年轻球员著称。这次亚洲杯赛,培养和锻炼年轻球员也是他的目标之一。

“赛前我就想,如果有几名年轻球员能在亚洲杯打出来,对于中国男篮是一个好的事情。”

本届亚洲杯,中国队未能以全主力阵容出战。周琦、张镇麟、曾凡博、杨瀚森、赵继伟、孙铭徽等球员因为各自原因无法出战,给郭士强的选人用人带来了相当大的挑战。

在亚洲杯12人名单公布时,外界有一些不同声音。然而,郭士强率领的教练组用一套并不完整的阵容打出了十分精彩的比赛,多名年轻球员有亮眼的发挥,他的排兵布阵也成为了球迷们热议的话题。

在选人用人方面,郭士强表示:“我们有自己的标准。第一个是根据对手情况,第二个是根据自己需要和球员特点。从第一天训练开始,我们会观察球员在每一堂训练课的表现,以及每一场热身赛的表现,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。”(东番)