

专访女篮主教练宫鲁鸣： 世界杯临近， 队伍正逐渐成形

自今年4月中旬集结以来，中国女篮为女篮世界杯及爱知·名古屋亚运会分批次集训备战了三个多月。展望一个月后在德国柏林举行的世界杯，主教练宫鲁鸣接受新华社记者专访时表示，会珍惜每一场比赛，有意识地磨练特定环节，为奥运会做积累。

A

四年前在悉尼，中国女篮收获世界杯亚军，追平历史最好成绩。如今队伍正处于新老交替的关键期，更高目标是在2028年洛杉矶奥运会上争创佳绩。

去年重掌中国女篮教鞭的老帅宫鲁鸣感受到了球队发生的变化。“通过去年的训练，年轻的队伍正逐渐成形。我们从组建开始，就在体能、技术、战术以及大赛经验积累等方面做了铺垫，现在看已经慢慢有了成效。”他说，“队伍现在具备凝聚力，在训练和比赛作风上也有不错的表现。队员们通过大赛建立了信心，得到了锻炼，积累了经验。”

在他看来，经过三个月的集训，队伍在体能方面进步较大。“篮球是對抗性项目，需

B

中国女篮上个月在与亚洲杯冠军澳大利亚队的两场公开热身赛中均以两分惜败，多名在海外联赛打球的球员缺席，但19岁的内线新星张子宇表现可圈可点，首场得到28分和11个篮板，第二场拿下25分和11个篮板。

宫鲁鸣认为，澳大利亚女篮是世界强队，防守积极、注重对抗，两场比赛对队伍的锻炼价值很大。队员在对抗上有所进步，这与此前与北京体育大学男篮开展对抗性训练有很大关系。

“通过比赛我们发现了很多问题，比如失误和后场篮板，如果在这方面能解决得更好一些，我们就可以取得更多主动。面对世界强队，我们必须更好地适应对抗强度，减少失误，减少丢掉后场篮板的次数。”他说。

对于张子宇的进步，宫鲁鸣看在眼里。他表示，减重后的张子宇提高了跑动速度，主观能动性有所提升，而且在男篮名宿王治郅的指导下，内线进攻技术也有所改进，活动空间更大，现在最缺乏的还是国际大赛经

C

按照计划，中国女篮将于8月7日至12日与非洲杯冠军尼日利亚队进行三场热身赛，之后前往欧洲，为9月4日至13日举行的世界杯做最后准备。世界杯小组赛阶段，中国队将先后面对美国、捷克和意大利队。

谈及三个对手，宫鲁鸣表示，美国队是世界一流强队，捷克队是欧洲强队，意大利队与法国、西班牙、土耳其队均属于欧洲第一梯队，具有很强的欧洲球队整体打法的特点。对中国女篮而言，这是很好的学习和锻炼机会。

“我们会珍惜每一场比赛，有意识地练一些东西，包括防守、篮板、防反等。”他说，

要有对抗的资本，包括速度、体重、力量等，能够保证球员在强对抗时不受伤，并且稳定地发挥个人技术。”

中国女篮在本期集训中注重有强度的投篮，要求队员在规定时间内完成一定次数的投篮。“初级是原地投篮，中级是移动投篮，高级是有对抗的投篮，这是不断进阶的过程。”宫鲁鸣说。

集训名单上有韩旭、李月汝、张子宇和刘禹彤四位中锋。宫鲁鸣认为，四人各具特点、优势不同，球队要考虑如何在攻防两端更好发挥她们的作用，包括如何将防守篮板转化成反击，将反击转化成得分，以及在阵地进攻中打出整体配合，根据不同的对手和防守，做到“高快互动、内外结合”。

验。“现在世界女篮的发展越来越快，攻防转换次数越来越多，这对她来讲是个考验。”

后卫王思雨是目前这支中国女篮阵中为数不多的大赛经验丰富的队员。宫鲁鸣表示，王思雨在场上和训练中都起到了很好的传帮带作用，“希望她能充分发挥经验和技巧，为队伍作出更大贡献”。

面对部分队员需兼顾学业、前往海外联赛打球等因素，中国女篮的集训一直在动态调整。在美国征战NCAA(美国大学体育协会)联赛的邓雨婷于7月中旬归队，征战澳大利亚联赛的杨舒予和陈明伶也于近期与球队会合。

“中国篮协和国家队对于球员到海外联赛发展一直保持积极态度，队员需要不断突破自我，到更高水平的联赛锻炼自己，适应更强的对抗，更快地提升自己，从而更好地为国效力。”宫鲁鸣说，“我们也和她们保持着很好的沟通，就一些设想进行交流，希望她们能够了解球队的战术体系，在归队后能够更快地融入体系。”

“我们还是希望努力踏踏实实地走好每一步，认真研究每一个对手，通过每一场比赛不断提升自己，积累大赛经验。这支队伍的更高目标是2028年奥运会，如何融合国内集训与海外联赛打球的两套体系，这对我们来说是个新课题。我们会打好每一场比赛，争取最好的成绩。”

世界杯结束后不久，中国女篮将迎来亚运会征程。宫鲁鸣表示，亚运会的参赛阵容会与世界杯有所不同。

“全队会做好两项大赛的准备工作，目标就是努力去拼，争取好成绩。”他说。

新华社北京8月4日电



主教练宫鲁鸣(左)、球员李月汝(右前)、杨舒予在场边观赛



宫鲁鸣与张子宇在场边交流

姚明寄语小球员—— 坚持、无畏、突破、团队



2025-2026 第十五届姚基金篮球季“YAO 你上场”全国集训及联赛日前在恩施落幕。福建省尤溪县团结小学获得赛事冠军，姚明现场颁奖并寄语球员传递坚持、无畏、突破、团队的篮球精神。

本次姚基金全国赛由北京姚基金公益基金会、中国青少年发展基金会、中国篮球协会共同发起，共青团湖北省委、恩施州人民政府联合主办。

本届赛事于7月26日启幕，48支参赛队伍在恩施度过了为期六天的篮球交流之旅。48支队伍通过抽签分别进入四大战区展开对决，最终

福建省尤溪县团结小学一路过关斩将，摘得桂冠。

在冠军颁奖环节，姚明及相关颁奖嘉宾为冠军队伍颁发冠军奖牌、冠军戒指、冠军T恤及总冠军奖杯。他寄语所有参赛球员：“这几天在场上场下，我们清晰看见赛事四大战区传递的精神——坚持、无畏、突破、团队，完整体现在你们每一次进攻、每一次防守、每一次彼此搀扶之中。也正是你们，让姚基金‘助人自助，以体育人’的初心，拥有了最鲜活、最动人的模样。”

闭幕式上，宋晓波、刘铁、可兰白克、白昊天、郑毅、李云开等知名篮球运动员及教练员来到现场，全程参与互动。他们不仅担任中场环节扣篮大赛的专业评委，为扣篮组合打分点评，还参与态度大奖颁奖环节中，与小球员们近距离交流。

据了解，此次全国赛期间还开展了运动损伤急救、生命科学等专业课程，以及面具制作、少儿茶艺与品鉴等民俗文化体验与兴趣拓展课程。

据中新网

WTA1000 多伦多站 王欣瑜遭逆转 张帅晋级次轮

新华社多伦多8月3日电 在3日进行的女子网球选手协会(WTA)1000多伦多站女单首轮比赛中，中国选手王欣瑜遭遇逆转，老将张帅顺利晋级。

当天面对世界排名第61位的澳大利亚选手卡萨金娜，王欣瑜迅速进入状态，以6:1先下一城。第二盘，王欣瑜一度取得4:1的领先，但被卡萨金娜连追4局。两人随后陷

入胶着，战至“抢七局”，卡萨金娜以7:6(5)扳回一盘。决胜盘中，卡萨金娜完成关键破发，并在最后时刻顶住压力，以7:5取胜。

张帅的首轮对手是哈萨克斯坦选手普丁塞娃。两人此前9次交手，普丁塞娃以7胜2负占据上风。然而，张帅本场比赛发挥更胜一筹，兑现6个破发点，以6:4、6:1直落两盘获胜。