

中国篮协主席:

## 以国家队备战工作作为“龙头”

□新华社记者 高萌 周欣 李嘉

新华社北京3月25日电 2025年全国春季游泳锦标赛期间,一位戴着眼镜的外国教练在场馆内四处走动,赛前训练时,他和助理教练总是站在泳池边认真观察运动员们,没有太多交流。

他是来自澳大利亚的金牌教练迈克尔·波尔,男子仰泳明星拉尔金,女子仰泳天才西博姆,女子仰泳多项世界纪录保持者、奥运冠军凯莉·麦基翁,东京奥运会4金3铜得主埃玛·麦基恩等人都是他的门下弟子,他还曾短期执教过濑户大也、朴泰桓、池江璃花子等亚洲知名选手。

2024年,执教生涯已达37年的他表示在巴黎奥运会后就退休,没想到他还是选择来到中国续写人生新篇章——“如果不享受当教练,我就不做了。”

目前,已经在中国工作了近10周的波尔逐渐适应了环境、气候、文化差异和语言障碍,同时在逐步了解他的13名中国新弟子,包括覃海洋、孙佳俊、王浩宇、彭旭玮等4位巴黎奥运选手和9位年轻选手。

在接受新华社记者专访时,波尔这样解读自己的执教哲学:“我就像是在解谜,每个运动员都是不同的拼图,我想让我的每一名运动员都取得进步。”

## 执教,是艺术与科学的结合

波尔认为,执教是艺术与科学的结合。

“艺术”在于沟通。教练要能够让运动员持续去做他们有时不愿做的事。波尔指出,教练员并不是在和博士生沟通,要用平实的语言精确表达,让运动员理解教练的意图。“每位运动员都像是一把锁,我要做的事情就是拿着一串钥匙找到解锁的办法。”

他还比喻说,执教的过程就像是解谜拼图,有些选手是简单的4块拼图,有些则是24块。“我在试图找到正确的方法去沟通和激励他们,让他们发挥出最好的水平。”

“科学”在于对运动科学的理解。波尔认为,当今运动科学在竞技体育中的重要性越来越显著,教练员不仅自己要具备一定的知识储备,懂得利用专家资源,还要帮助运动员们解读生理生化、训练方法、技术手段等方面的最前沿信息,帮助他们全面提高。

波尔指出,中国拥有庞大的人口基数,青少年群众基础好,游泳项目的发展潜力巨大。“近些年来,潘展乐等中国选手的表现必将吸引和激励更多新人涌现。据我了解,中国的教练团队非常善于学习,体育科研设备基本齐全,但是还需要加强理论学术与游泳实践的精细化科研,读懂用好各种数据,帮助中国游泳更加强大。”

## 冠军选手的共同点:自驱力与坚韧

作为执教过诸多奥运冠军和世界冠军的世界顶级教练,波尔注重因材施教,也意识到了优秀选手的共同点——极强的自驱力与坚韧的意志力。

“当我要求他们达到某个水平时,他们做的远不止于此,他们拥有突破的欲望,这是世界级冠军选手们的一个共同点。此外,他们会在日常基础上持续不断地去做,而不仅仅是一周一次或一个月一次。你每天都能看到他们在努力拼搏。这就是我眼中的冠军特质。”

“如果你想成为一名顶尖高手,就必须坚持不懈,必须始终如一做你该做的事情,有些事情不能打折扣……我欣赏刻苦训练的选手,持续进步才能赢得信任。”

“在我看来,中国运动员和我以前见过的许多优秀运动员一样,善于倾听,努力执行我的所有要求,我们的合作非常愉快,正在建立信任的过程中。这次比赛我组里有很多运动员创造了PB(个人最好成绩),我很满意但是并不满足,也有个别选手没能发挥出来,我需要找到原因和解决办法。”波尔说。

## 低谷与年龄不是问题,重要的是信念

在新的奥运周期里,2025年全国春季游泳锦标赛吸引了创历史新高的参赛人数,老将、中生代与新人相映生辉,小将们冲劲十足,年龄已超过25岁的覃海洋、张雨霏、柳雅欣等选手面临“高龄考验”。

对此,波尔表示:“年龄只是数字,一切皆有可能。”

波尔指出,美国名将菲尔普斯和瑞典名将舍斯特伦在30多岁时还能夺得奥运金牌。“年龄不是问题。只要心态坚定,脚踏实地,专注当下,保持一定的比赛频率和节奏,一切皆有可能。”波尔说。

覃海洋在青岛参加100米蝶泳副项收获个人最佳成绩,100米和200米蛙泳成绩较去年有大幅回升。覃海洋说:“波尔教练很懂运动员在想什么,他有独特的方式让你放松和专注。他对我说得最多的话就是‘保持简单’。这正是我现在最需要的——专注于过程,而不是被结果或压力束缚。”

波尔透露自己的目标并不高远,而是“一年一个台阶”。“我不想预测未来,只希望运动员每一年都稳步提高,今年有新加坡世锦赛和全运会,明年有亚运会,后年有世锦赛,然后才是洛杉矶奥运会,希望到了那个时候我们能够大获全胜。”

## 体坛快讯

## 市家庭保龄球友谊赛圆满闭幕

盐城晚报讯 3月22日,由市妇女联合会、市保龄球运动协会、江苏丰港保龄球俱乐部主办,国家级青少年保龄球训练中心协办的盐城市第二十二届家庭保龄球友谊赛圆满落下帷幕。

本次比赛共吸引80多个家庭、170名选手参加。在全体参赛选手和裁判员共同努力下,经过激烈角逐所有比赛奖项已全部产生。李强、陈剑梅家庭获一等奖;于伯华、于锦

忠家庭获二等奖;杨军、杨竣轶家庭获三等奖。江迎春以234分获得男子单局最高分;查京坛以208分获得女子单局最高分。

近年来,我市越来越多的家庭参与并热爱保龄球运动,通过本次比赛,参赛家庭、选手切磋了球技,加深了了解,增进了友谊,这对于我市保龄球运动普及与发展,推动全民健身运动,促进人民身心健康,构建和谐家庭具有重要的意义。

郑爱萍 记者 李永宁

## 国际篮联亚洲杯参赛球队确定 4月初分组抽签

新华社北京3月24日电 国际篮联(FIBA)24日消息,2025年FIBA亚洲杯参赛球队已全部确定,16支球队将在今夏齐聚沙特阿拉伯吉达,向亚洲冠军发起冲击。

16支球队中,东道主沙特阿拉伯队直接获得参赛资格,中国队、澳大利亚队、伊朗队、约旦队、新西兰队、黎巴嫩队、韩国队、菲律宾队、日本队、卡塔尔队和叙利亚队在亚洲杯预

选赛后晋级正赛,中国台北队、关岛队、印度队和伊拉克队则通过附加赛晋级。

本届亚洲杯将于8月5日至17日在沙特阿拉伯吉达举行,16支参赛球队将分为4个小组,小组头名球队直接晋级八强,获得小组二、三名的球队则需要进行一场交叉淘汰赛,取胜的一方入围四分之一决赛。四分之一决赛、半决赛和决赛均一场定胜负。

## WTA1000迈阿密站 郑钦文首进女单八强

据新华社华盛顿3月24日电 在24日进行的女子网球协会(WTA)1000迈阿密站第四轮中,9号种子、中国选手郑钦文以6比2、7比6(3)击败美国选手克鲁格,首次打进迈阿密站八强,刷新了个人赛会最佳战绩。

郑钦文在本赛季“阳光双赛”背靠背跻身八强,她在WTA1000印第安韦尔斯站四分之一决赛中3比6、3比6不敌卫冕冠军、波兰名将斯维亚特克,无缘半决赛。郑钦文将在本站四分之一决赛中再遇老对手、头号种子萨巴伦卡。

## 世预赛欧洲区综合: 英格兰、波兰两连胜

据新华社伦敦3月24日电 英格兰队、波兰队24日双双在2026年美加墨世界杯欧洲区预选赛小组赛中实现两连胜,前者3比0轻取拉脱维亚队,后者2比0击败到访的马耳他队。

21日2比0击败阿尔巴尼亚队实现“开门红”后,继续坐镇主场温布利的“三狮军团”依然有些慢热。直到第38分钟,切尔西大将詹姆斯的禁区外弧线球才帮助主队打破僵局。

此后,面对客队顽强的防守,英格兰队又是费了一

番工夫才由凯恩将比分扩大为2比0。第68分钟,这位英格兰队长接赖斯的底线横传近距离打空门得手。8分钟后,替补登场的埃泽左路突破后禁区内拔脚怒射,将比分定格在3比0。英格兰队主教练图赫尔赛后表示,球队整体表现还算不错,而且有很大提升空间。

2026年世预赛欧洲区小组赛共有12个小组,各小组第一直接晋级世界杯决赛圈,另外四张入场券将由欧洲区附加赛决出。

记者 张薇



3月25日,中国队球员李磊(后)在比赛后。

当日,在浙江杭州举行的2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛C组第八轮比赛中,中国队主场0比2不敌澳大利亚队。

新华社记者 黄宗治 摄