

体能心智提升是关键

吴易昺的突破具有示范意义

本报记者 马艺欧

对于吴易昺能在巡回赛夺冠,排名逼近前50,中国国家男子网球队教练组组长祁兵并不感到意外,因为他一直相信吴易昺就具备这种潜力,也还有提升空间。

祁兵说,从我们专业的角度上来讲,球员技术打法在18岁前已初具模型,之后主要是通过比赛提升。吴易昺很早就得到国内顶尖教练指导,现在的他和当年比,在基本技术能力、打法等方面其实没有太大变化。当然,细节肯定打磨得更好了。现在表现更佳,与体能、心智等多方面因素密切相关。

青少年时代的吴易昺就具备很强的技术能力,国外权威杂志很早就预测过吴易昺未来可能会打进世界前10。那为何之前吴易昺没达到这一高度?祁兵认为,当时吴易昺刚从青少年转到成人赛场,整体身体情况还无法满足持续高强度对抗的要求。

其实吴易昺从小很注意体能。但只有真正打到职业网球的程度才能切身体会到需要怎样的体能支撑。后来他受伤,与身体上的不适应以及没有足够的经验将赛程安排得更合理有关。

吴易昺近期连续参加比赛,体能方面的支撑明显增强了,此外心态的愈发成熟也很重要。

职业网坛无数例子说明,如果一位年轻球员带着青少年赛场的冠军光环,想当然认为自己能轻松从挑战赛脱颖而出,进而打到巡回赛,往往会被



吴易昺在比赛中发球。

新华社发(胡廷辰摄)(资料照片)

那些经验丰富的球员好好在比赛中“教育”一番。

吴易昺这次重回国际赛场,则完全是另一种心境。伤病一度阻碍了他向上冲的势头。恢复期很煎熬,但他挺了过来。正如那句话:“那些没有打倒你的,必将使你强大。”祁兵认为,吴易昺伤病之前整体来讲比较顺,伤病磨难锻炼了他的抗压能力,让他进入更深层的思考,心智上更加成熟。

吴易昺这次在达拉斯站在关键分上的冷静让人印象深刻,决赛更是挽

救了4个冠军点。去年印第安纳波利斯的比赛中,他也曾挽救过7个冠军点逆转夺冠。所以,吴易昺面对险境的冷静非偶然。

祁兵表示,吴易昺今年成绩大踏步前进,与他充分的冬训密切相关。其实吴易昺上赛季就有机会冲击前100,但为了让新赛季的备战更完整,他提前结束了赛季,在美国IMG网球学院训练积蓄能量。今年澳网首轮,没有发挥出真正水平的吴易昺对于结果很失望,但很快调整了过来。面对媒体勇敢地说出冲击世界前30这个

WTA迪拜站上演“金花德比”

郑钦文两盘获胜晋级

本报讯 北京时间2月19日,WTA1000女子网球巡回赛迪拜站首轮上演一场“金花德比”,郑钦文最终以6比4和6比1两盘战胜张帅,晋级第二轮。

迪拜站是今年首站WTA1000级别赛事,参赛阵容也相当强大。世界排名前10的球员中有9个参赛,排名前

20的球员达到了17个。正因为如此,目前中国女网排名前30的两位球员张帅和郑钦文在首轮就早早相遇不足为奇。值得一提的是,在上周公布的世界排名中,张帅刚刚追平第22位的历史最高排名,郑钦文则来到了历史新高的第24位。

张帅和郑钦文2021年曾在ITF赛场交手过一次,比赛地也刚好是迪拜,当时郑钦文获胜。这次在巡回赛赛场再相遇,两位中国球员从比赛一开始就硬碰硬地互破发球局,张帅一度建立起3比1的优势,不过郑钦文的后劲更足,之后连得5局,以6比3拿下首盘。第二盘比

健康跑步 健康生活

中国国家队公益服务大行动传递体育正能量

徐泽藩

2月17日上午,在5位前国家队运动员的引导下,近50名跑友来到深圳大运会的开幕场馆华润深圳湾体育中心,在春茧体育场蓝色的跑道上进行了一场别开生面的健康跑活动。为传递全民健康理念、助力大众运动发展,中国国家队/TEAM CHINA协同合作伙伴华润怡宝以及华润文体,开展了一场公益体育活动。

本次活动是体育总局器材装备中心举办的“中国国家队公益服务大行动”系列公益活动之一。该系列公益活动旨在通过组织中国国家队队员深入基层开展各种形式的公益服务,来推广各类体育项目、传播中华体育精神,带领大家学习科学健身知识,并在这一过程中树立了中国国家队品牌形象,推广中国国家队品牌。当天,田径项目的史冬鹏、陈静文,羽毛球项目的王睁茗、薛松、游泳项目的赵菁,5位前国家队运动员向跑友们分享了各自的成长经历和冠军故事,普及了运动健康和运动安全的相关知识,并与大家进行了互动。在他们的示范和指导下,跑友完成了跑前热身,5千米有氧跑、跑后拉伸的健康跑全流程。

“手心朝前,一边做5遍”“前腿勾



跑友们在活动中。

欧阳明哲摄

脚尖,做大腿牵拉”“换腿弓步,慢慢往后压,先屈髋、脚尖朝前”……在完成5千米跑后,前田径亚锦赛冠军陈静文带着跑友们对身体的各个部位进行了细致的拉伸活动,帮助大家放松恢复。陈静文介绍,跑后及时、正确的拉伸不仅能帮助身体放松、缓解疲劳,更是预防运动损伤的重要步骤。

这是陈静文退役后首次参与公益服务大行动,对她来说这次活动有着特别的意义,她希望通过自己的经验帮助大家养成良好的运动习惯。“退役后第一次以领跑的身份带着大家健

康跑,感觉很亲切。春茧这块场地是蓝色跑道,看见就觉得兴奋。跑者更多是出于兴趣健身跑步,所以要量力而行,养成良好的锻炼习惯相当重要,有规律的训练时间不仅能提高成绩,还可以减少伤病。这样的公益活动是很好的交流平台。我很乐意分享我的经验,希望大家能一直保持对跑步的这份热爱。”她说。史冬鹏说:“感觉非常好、很开心,也感受到了大家的热情。希望通过公益活动把我的跑步经验分享给大家,让大家可以用更正确的跑步方式

目标。

值得一提的是,吴易昺这次夺冠后接受ATP官方采访时,回答取得突破是在哪些关键人帮助下实现的时,除了感谢自己的团队,也特别感谢了中国网球队和中国网协。“他们为我提供了最好的比赛条件,有机会在全球各地参赛,支持我们。”

国家队组建的保障营,在体能、康复、技术等方面对部分重点备战运动员进行服务保障工作。针对队员大多小团队作战,各自个性化训练和参赛的特点和实际情况,及时将体能的测试标准以及操作流程给到球员,督导球员切实重视和加强基础体能的训练。此外,对于表现优异的球员给予激励。从戴维斯杯到大满贯,网协工作人员也多次专程到比赛地与队员们沟通。

吴易昺取得突破的另一个关键因素就是对于网球、或者说自己的事业有了更高层次的认知。同时,又能很好地卸下包袱轻松出战,在比赛中独自上场,但坚信后面有强大的体系支撑,切身感受到国家队的支持和理解。

因此,吴易昺在很多采访中总能站在中国网球的角度去谈论,展现了很高的格局,这对于他继续突破自我,实现更高成就也大有裨益。

祁兵认为,吴易昺这次取得突破很重要一点是示范意义。既尊重职业网球规律、运动员个性,同时将体制的优势发挥出来。吴易昺的经历、表现和言谈,对于年轻球员而言很有意义。

赛,郑钦文愈发势不可挡,以6比1再胜一盘。郑钦文本场比赛在发球上的优势相当明显,不仅打出6记ACE,一发得分率高达90%。在关键分方面,郑钦文挽救了7个破发点中的5个,张帅则是挽救了11个破发点中的5个。

其他比赛中,科维托娃两盘横扫特雷维桑,凯斯仅丢两局横扫资格赛球员鲍里妮,克雷吉茨科娃总比分2比0击败贝古,布兹科娃以两个6比1战胜持外卡出战的前澳网冠军肯宁。

(马艺欧)

竞赛圈

自行车队开启新赛季“抢分”大战

本报讯 2月18日,国家场地自行车队短组一行24人踏上征程,他们将接连参加两站国际自盟场地自行车国家杯赛暨奥运积分赛,分别为印尼第一站以及埃及第二站赛事。随后,国家场地自行车队中长组将于3月前往埃及参加国家杯赛第二站比赛,而国家竞速小轮车队也将前往泰国参加国际自盟一类赛比赛。伴随着巴黎奥运会日益临近,争夺积分、获取资格也成为队伍当前的主要任务。

17日各队伍出征之前,中国自行车运动协会主席崔大林作励志教育动员大会,激励大家认清形势与挑战,以勇于担当、不辱使命的信心刻苦训练、潜心备战,完成祖国和人民交给自行车人的使命与任务。

崔大林说,做好巴黎奥运会备战参赛工作,是中自协当前最突出的任务和重中之重。面对巴黎奥运会参赛目标,中国自行车面临时间紧、任务重、难度大等困难,形势十分严峻。包括奥运备战时间缩

短、国际形势严峻、疫情影响赛事减少、奥运会规则的变化、奥运项目竞争格局变化等多方面的因素。大家要清醒认识当前的形势与困难,坚定理想信念,主动担当作为。

自行车项目拥有良好的传统,涌现了宫金杰和钟天使等旗帜性人物,再加上举国体制的强力保障,崔大林希望大家自立自强、不辱使命。以“天将降大任于斯人也”的无畏磨砺,以“天生我材必有用”的强烈自信,刻苦训练、勇于担当,以实现中华民族的伟大复兴为己任,不辜负党的期望、人民的期待、民族的重托,不辜负这个伟大的时代。在日常训练中完成每天的小目标,最终凝聚成在巴黎实现为国争光理想的力量。

国家场地自行车集训队短距离组和中长距离组等运动员、教练员、管理人员在京参会,国家竞速小轮车集训队等其余未在京的国家集训队成员在线参会。

(王向娜)

厦门特房率先挺进羽超联赛决赛

本报海南陵水2月19日电 记者**周圆**报道:2023年中国羽毛球俱乐部超级联赛半决赛今天在海南陵水雅居乐体育馆打响。当日率先进行的第一场半决赛中,厦门特房3比0完胜浙江竞体,率先晋级决赛。

经过7天的较量,2月18日,本赛季羽超联赛结束常规赛争夺。经过单循环7轮的角逐,厦门特房、深圳羽众、瑞昌羽球学院、浙江竞体4家俱乐部脱颖而出,进入四强,将参与19日至21日总决赛阶段的争夺。

厦门特房对阵浙江竞体的第一场半决赛中,首场混双较量,厦门特房派出世界第一组合郑思维/黄雅琼11比7、11比5、11比5直落三局击败沈垚焱/吴梦莹,轻松获胜。“因为是半决赛,我们自己尽可能更严谨,尽全力拿下比赛。”郑思维表示。

第二场女单是关键场次,由厦门特房的亚锦赛冠军王祉怡迎战

浙江竞体的奥运冠军陈雨菲。原本势均力敌的较量,但本场比赛王祉怡打得更耐心,失误较少,陈雨菲一直处于被动,11比9、11比7、11比13,王祉怡3比0胜出,帮助厦门队再拿1分。“全力去冲击对手,我们两个比较熟悉,跑动能力都比较好,多拍就需要更耐心。”王祉怡表示。

大比分2比0领先,第三场女双争夺中,厦门特房派出了女双世界第一组合陈清晨/贾一凡对阵浙江竞体的余亦珊/杨晓雨。“凡尘”组合11比3、11比4、11比3轻松获胜,锁定胜利,帮助厦门特房3比0横扫浙江竞体,率先进入冠亚军决赛。“不管前面是什么比分,我们上场就是全力打好自己这一分。”陈清晨说。

2月20日,羽超联赛将进行另外一场半决赛,在瑞昌羽球学院与深圳羽众之间进行。胜者将与厦门特房在2月21日争夺本赛季羽超联赛的总冠军。

WCBA常规赛结束

本报讯 2022—2023赛季WCBA联赛常规赛2月18日进行的最后一轮比赛中,新疆天山70比68险胜北京首钢,江苏南钢89比76轻取河北衡水湖,内蒙古农信76比54拿下武汉盛帆,上海宝山大华64比57战胜山东高速。

经过常规赛两个循环的比拼,最终排名为A组:四川、江苏、内蒙古、上海、新疆、山东、北京、河北、武汉;B组:浙江、山西、广东、辽宁、河南、福建、天津、陕西。根据联赛规则,常规赛A组前4名的球队直接晋级季后赛8强,A组常规

赛5—8名交叉对阵B组前3和1A组第9名,单场决胜负,获胜的4支球队晋级8强。淘汰赛8进4以及随后的4进2都采取3局2胜制,以上均在内蒙古体育馆举行。晋级总决赛的两支球队将进行主客场3局2胜制。

新疆女篮附加赛的对手将是广东女篮。2022年12月,新疆女篮曾经95比49大胜东莞女篮,这无疑增添了新疆女篮击败对手晋级8强的信心。山东女篮将对阵山西女篮,北京女篮和浙江女篮对决,河北女篮将遭遇武汉女篮。

(李东烨)

全国女足锦标赛决出八强

本报讯 2月18日,2023年中国足协全国女子足球锦标赛在昆明海埂训练基地结束小组赛阶段争夺,决出八强。

长春大众卓越女足、北京女足、上海农商银行女足、武汉车谷江大女足、U20女足国家队以小组无头的身份晋级八强,江苏无锡女足、河北女足、山东体彩女足战绩均为两胜一负作为3个成绩较好的小组第二出线。

当天的比赛,卫冕冠军长春大众卓越女足派出全部为“00后”的首发阵容,以6比2大胜上海求盛东华女足,小组赛三连胜强势晋级。

当天其余一些与出线争夺关联较大的比赛中,江苏无锡女足8比0大胜广州城安华女足,金坤上演“帽子戏法”;北京女足与广东女足1比1战平,北京女足积分7分确保了小组头名,广东女足积分5分无缘前八;河北女足凭借耿一鸣开场不久的进球,1比0小胜广西平果呗依女足;山东体彩女足凭借何晓彤、李英华下半时的进球2比0战胜大连人女足;浙江杭州女足0比0战胜四川女足,两队均积4分无缘八强。

至此,本届女足锦标赛第一阶段赛事结束,第二阶段排位赛将于下进行。

(徐泽藩)