

袁心玥：我们已经做好准备

本报记者 苏畅文/图

新一届中国女排在宁波北仑集结开展冬训已经有一段时间，队长袁心玥无论在军训、体能训练还是技术训练中，都以身作则、奋勇争先。“大家回到国家队，状态都保持得不错，我们现在已经做好了准备。”袁心玥如是说。

从上周结束军训返回宁波北仑进入冬训的体能和技术训练阶段，中国女排每天的训练课都非常紧凑而且有针对性。即便还在控制训练量，让队员们边熟悉球感边恢复体能，但20日下午的训练课上，主教练蔡斌还是给队员们增加了更多的配合内容。“扣球配合训练时，教练给我们制定了数量的要求，也着重于考察我们扣球的质量。”袁心玥说，当天的训练，通过不断地沟通增加了二传手之间的配合默契度。“单项训练时，我会给自己定一些小小的目标，比如说想完成的数量。配合训练中，我可能会对配合的质量有要求，能达到自己的目标和想要的质量时，肯定会很高兴。我也会为了去达到想要追求的配合质量，与队友们不断地沟通。这也是我一个成长过程。”

虽然因为一些原因，袁心玥缺席了上赛季中国女排超级联赛，但她也通过一些体能训练和有球练习来保持自己的状态。重新回到中国女排后，良好的自律让袁心玥的体重和体脂率与去年相比都有了显而易见的下降。“体重更轻、体脂率更低，可以让我把自己的竞技状态保持得更好，这也是我所希望的。”袁心玥表示，蔡指导提倡运动员们在训练中要努力加动脑，所以她回到国家队参加冬训，也是希望能够尽快跟上大家的步伐，“希望我在训练当中保持良好情绪的同时，也能够能够在技术方面不断提升。”

新的赛季，蔡斌对中国女排的副攻线提出更高的要求，希望她们能够在防守反击中承担更多的重任。作为副攻选手和队长，袁心玥表示，希望能够有越来越多的队友承担起主攻位置，同时她也会和其他副攻队员站出来，帮助主攻线的队友们承担起更多的压力。袁心玥说，军训的结束意味着正式训练的开始，她和队友们目前都保持着良好的训练状态，“新一届中国女排的整体氛围也是训练场上大家努力、认真，训练场下大家开心、活跃，我们现在已经做好了冬训的准备！”

(宁波北仑2月20日电)



袁心玥在跑步训练中一马当先。

众国手收到WNBA邀约 中国女篮或掀“留洋潮”

本报记者 李东辉

近日，中国女篮多位国手收到WNBA各队伍的比赛邀约，众国手也纷纷表示，希望能到更高层次的联赛打球，加速个人成长，为继续为中国女篮效力做好个人储备。

北京时间2月20日，中国女篮队长杨力维正式登陆WNBA，加盟洛杉矶火花队。洛杉矶火花队目前急需后卫，需要有速度、有大赛经验的球员，她们非常看中杨力维的经验与能力。因此，洛杉矶火花队给中国女篮队长杨力维也开出了一份为期两年的合同，合同详情尚未披露，杨力维成为又一位登陆WNBA的中国女篮球员。杨力维在社交媒体上说：“很高兴有机会加入WNBA洛杉矶火花队，感谢所有人的努力与支持，帮助

我实现一直以来的梦想。洛杉矶是一座有着浓厚篮球文化和悠久篮球历史的城市，相信在那里我可以得到和更多优秀球员学习的机会，为中国女篮亚运会、奥运会比赛进行更好的个人备战储备。”杨力维为了登陆WNBA积蓄力量多年，并在2022年女篮世界杯上有亮眼表现。2022年女篮世界杯8场比赛中，杨力维场均贡献9.3分、1.6个篮板和3.9次助攻，投篮命中率46.5%，三分球命中率50%，帮助球队获得亚军。

此前，WNBA自由人队在官方社交媒体上宣布，中国球员韩旭已经接受了球队提供的资质报价，球队与她完成了续约。虽然薪金并不高，但显然韩旭更加看重的是打球机会。韩旭在生涯中已经先后两次征战WNBA，其中上赛季韩旭重返WN-

BA后，她第二次代表纽约自由人出战并且成长迅速，坐稳了球队的“板凳第六人”角色。韩旭上赛季为自由人出战32场常规赛，场均16.8分钟得到8.5分、3.6个篮板，效率很高，帮助自由人成功打进季后赛。但在季后赛首轮，自由人以大比分1比2不敌卫冕冠军芝加哥，遗憾出局。韩旭在季后赛登场3次，场均时间下滑到10分钟，仅得到5.3分和2.7个篮板。在上赛季结束后，自由人就表达了与韩旭续约的意向，韩旭在过去两个赛季的表现得到了全队的认可。

此外，李梦、王思雨等球员也都在积极争取前往WNBA打球的机会，这些女篮球员希望通过在更高水平联赛打球的经历加速成长。有着“勒布朗·梦”之称的李梦曾在世界杯后接受采访时表示：“去WNBA打球

是我的梦想。通过这次世界杯，自己距离它越来越近了。之前我有这样的机会(去WNBA)，现在再次有这样的机会，希望自己能够抓住，在更高的舞台上绽放自己。”李梦的个人能力突出，尤其是在女篮世界杯的表现为她登陆WNBA加分不少。

据悉，中国篮协一直支持中国女篮球员走出去。上赛季两位中国球员韩旭和李月汝征战WNBA，如果新赛季有更多女篮国手登陆WNBA，对于中国女篮队员的个人成长以及比赛经验的积累无疑会起到一定的促进作用。需要注意的是，今年中国女篮的重要赛事任务较多，其中6月的亚洲杯和9月的亚运会是重中之重，如何协调好前往WNBA打球与代表国家队参赛的关系，将是中国女篮球员能否掀起“留洋潮”的关键。

参加第五届世界棒球经典赛 国家棒球队期待以最佳状态出战

本报记者 徐泽藩

2月20日，国家棒球队从广东中山棒球基地出发，前往日本东京参加2023年第五届世界棒球经典赛。作为队伍亚运会前唯一一次成年组国际比赛，本次比赛对于中国队而言意义重大，是了解世界棒球水平、检验中国队目前水平的一次重要赛事。虽然队中新人较多，同组对手实力强劲，但中国队提前半个月出发备战，希望用最好的状态迎接比赛。

世界棒球经典赛是由世界棒球联合会授权，美国职业棒球大联盟主办的世界最高水平的棒球赛事。该赛事于2005年首次举办，每4年一届。前4届世界经典赛中国队均参加，其中两次进入前12名。根据赛制，本届赛事的20支代表队先分为4个小组进行循

环赛，小组前两名进入复赛。中国队分在B组，小组对手为日本队、韩国队、澳大利亚队和捷克队。

从分组形势来看，中国队的同组对手均为世界水准。日本队是东京奥运会冠军，现世界排名第一，也是经典赛的传统强队。阵中坐拥多名美职棒全明星选手的他们号称“史上最强日本队”，是夺冠大热门，也是本组中当仁不让的“头号种子”。韩国队是东京奥运会第四名，他们 will 争取获得一张出线门票。澳大利亚队阵中也有不少球员在美职棒打球。捷克队从外围赛中突出重围进入正赛，实力同样不可小觑。虽然过去与中国队未曾交手，但捷克队阵中有在美职棒大联盟打球11年的埃里克·索加德和大联盟响尾蛇队签下的鲍里斯·维切卡等球员。

为了让队伍能够以最佳状态参赛，中国队这次提前半个月出发，先期到日本鹿儿岛和宫崎，与当地队伍进行热身赛，并于3月8日抵达东京，3月9日晚在东京巨蛋棒球场对阵东道主日本队。国家队提前抵达日本同日本当地队伍进行热身赛，旨在以赛代练，磨合战术，适应比赛节奏，以便尽快进入大赛状态。此前国家棒球队已经按照中美联合教练组制定的备战计划进行了两个阶段总计50天的冬训。

为增加比赛的精彩程度，组委会积极鼓励各大职业联赛的高水平选手出战，还会协助参赛队伍征召有本国三代以内直系血统的外籍职业选手作为外援参赛。本届中国队运动员平均年龄在24岁左右，新人占一半以上，除郑超群、苏长龙、罗锦骏、李宁、陈晨等知名球员以外，中国队还

征召了4名华裔球员，包括在美职棒小联盟打球的张彦伦(阿兰·卡特)、张宝树(雷蒙德·张)和在韩职棒打球的朱权、前日职棒选手真砂勇介，他们的加入给年轻的中国队增添了力量。国家棒球队总教练、美国外教迪恩·特雷诺表示：“这支队伍充满了激情、能量和活力，队员们也都非常好学。队伍三年没有打国际比赛了，队员和教练都渴望登上赛场，我们非常兴奋，会全力以赴参赛。”

中国棒球协会主席陈旭表示，世界棒球经典赛是队伍备战杭州亚运会过程中最重要的一次赛事安排。对于年轻的中国队而言，直面挑战、积累经验最为重要。希望年轻队员能够在压力下发挥出自身实力，在比赛中增长经验、收获成长，力争在接下来的亚运会上奉献精彩的表现。

竞赛圈

国乒世乒赛选拔赛混双决赛一触即发

本报记者 李雪颖 徐泽藩

2月20日，2023中国乒乓球队世乒赛选拔赛进入第三个比赛日。经过两场激烈的混双半决赛角逐，最终林高远/陈幸同、于子洋/孙铭阳获得了决赛门票。

首次搭档出战的樊振东/王曼昱此次比赛的表现十分引人注目。半决赛中，他们迎战林高远/陈幸同。两对组合虽然在晋级之路上都遭遇过5局苦战，但两对组合都是以小组赛三连胜的成绩晋级。首局比赛，林高远/陈幸同进入状态较快，11比5先下一局。次局一上来，樊振东/王曼昱的主动失误仍然较多，虽然之后两人追近比分，但仍以8比11丢掉此局。第三局开始樊振东/王曼昱的状态有了明显提升，双方在局末展开艰苦的拉锯，樊振东/王曼昱以15比13惊险扳回一城。第四局双方比分一直咬得很紧，林高远/陈幸同以11比8拿下此局笑到最后。

本场比赛从第三局开始，双方将对抗提升到了不同的层次，精彩的中远台对拉让观众不时爆发出掌声。赛后陈幸同说：“这场比赛打了不少精彩球，第三局我们看上去有赢的机会，但对方实力在那里，给我们造成了很多困难。这种水平的对抗，对方有纠缠能力，我们有赢的机会没赢下来也很正常，赛前也都准备到了。”林高远说：“我们在场上发挥得比较好，对手实力很强，我们赛前困难准备做得很多。比分看上去是3比1，但

每局球其实都赢得不容易，对方打出了很多超出想象的球，第三局有些被影响到。”展望决赛，两人表示，打到决赛水平不会相差太多，就是在场上看谁发挥的好，看谁准备得更充分，对方很有特点，决赛要全力以赴。

林高远/陈幸同的决赛对手将是此次比赛表现出众的于子洋/孙铭阳。半决赛中，于子洋/孙铭阳与从预赛突围的薛飞/张瑞展开较量。首局，两对组合就展开缠斗，双方你来我往，比分从局初一直到缠到了局末，战至17比15才分出胜负，于子洋/孙铭阳先下一局。第二局薛飞/张瑞打得更为主动，他们在本局中段确立优势，以11比7拿下第二局。第三局于子洋/孙铭阳顶住了对手在局末的反扑，以11比9拿下。第四局薛飞/张瑞顽强追赶比分，以12比10将比赛拖入决胜局。决胜局于子洋/孙铭阳发挥更为稳定以11比5胜出，赢得比赛。

赛后于子洋说：“比赛能赢下来非常开心，对手很强，比赛打到最后我们沟通和技战术使用上都非常坚定。虽然这次选拔赛和孙铭阳是首次配对，但是要搭档负责，认真对待这次比赛。”孙铭阳说：“我们打得挺好，就是一分一分咬，不放弃，在场上及时调整技战术比较有效。赛前我们分别沟通了男运动员和女运动员的习惯，想办法破解对方的优势。”展望决赛，两人表示，要认真准备，对自己负责、对比赛负责，全力去拼每一个球。

中国业余乒乓球团体赛广州站落幕

本报讯 由中国乒协和世界乒乓球职业大联盟WTT联合主办的最强乒团·2022中国业余乒乓球团体赛广州站近日举行。最强乒团赛事在阔别近3个月，重新回到广大乒乓球迷的视野中。中国乒乓球协会秘书长秦志戩，以及方博、侯英超、张超、周雨4位冠军国手与参赛球员现场交流互动。

经过两天的角逐，南沙乒协一队成功晋级总决赛。而本站比赛的最大看点是明星冠军队与最强乒团广州联队的擂台车轮战。方博、侯英超、

张超、周雨4位冠军球员组成的明星冠军队，与接受秦志戩指导的最强乒团广州联队展开擂台车轮战。攻擂方的姚萌、冯晓琳、李锦轩、唐婉璇、刘仁钊分别来自此次赛事的冠军季军队伍，他们轮流与4位明星冠军球员展开了较量。特别设定的比赛规则也给了业余球员很大助力。明星球员与业余球员的交流互动，让大家在相互切磋的过程中共享乒乓球的快乐。

接下来3月还将进行中国业余乒乓球团体赛保定站以及总决赛、挑战赛等。(李雪颖)

中国女足热身赛大胜韦尔瓦体育

本报讯 据中国足球协会消息，北京时间2月19日，正在西班牙进行集训拉练的中国国家女子足球队和当地的西甲女足球队韦尔瓦体育进行了一场热身赛，中国女足4比0取胜。在本次海外拉练已经进行的三场热身赛中，中国女足取得两胜一负的成绩。

本场比赛中国女足在首发球员方面进行了轮换，首发十一人是徐欢、汪琳琳、姚伟、杨莉娜、娄佳慧、吴澄舒、高晨、李艳飞、方洁、欧懿焱和

陈巧珠。上半场，吴澄舒、欧懿焱和方洁各打入一球。下半场，中国女足换上潘红艳、邵子钦等更多年轻球员。替补出场的邵子钦打入第四球，帮助中国女足4比0战胜韦尔瓦体育。

本场比赛是中国女足抵达西班牙后的第三场热身赛，前两场比赛中国女足分别以2比1战胜皇家贝蒂斯女足、1比4负于瑞典女足。22日，中国女足将迎来本次海外拉练的最后一个对手爱尔兰女足。

(徐泽藩)

五人制足球教练员培训班举行

本报讯 近日，2023年第一期亚足联/中国足协五人制足球L2级教练员课程培训班在广东肇庆正式开班。本次培训学员以五人制足球和青训教练为主，并全部已获得亚足联/中国足协五人制足球L1级教练员证书满12个月，很多学员具备五人制足球运动经历，其中不乏拥有五人制国家队、五超、女五、五甲联赛及各级联赛运动的运动或者执教经历的教练员。

开班仪式上，中国足球协会五人制与沙滩足球部专员温利蓉表示，培训班的目的是培养优秀五人制足球教练员，而学员的学习能力、投入程度是培训成果的重要内在因素，希望大家珍惜机会、学以致用，圆满完成各项培训任务，做到学有所获。

本次亚足联/中国足协五人制足球L2级教练员培训班所使用的是自2020年亚足联更新后的最新培训课程。与过去的课程相比，新课程将培训时间从过去的7天增加到了9天，其中包括功能训练、进攻战术行为、进攻阵型和系统、保持控球、防守行为与系统、如何做好赛季计划、定位球战术、攻守转换、五人制体能训练及五人制守门员训练等详细的知识专题。

本次培训班的开展，将进一步提升我国五人制足球教练员的理论水平，丰富实践经验，推动各地区五人制足球工作的专业发展，培养更多优秀五人制足球教练员，为五人制足球人才培养奠定良好的发展基础。

(马艺欧)