

国羽马不停蹄转战瑞士

男单全主力 混双有新人

本报记者 周圆

刚刚在全英羽毛球公开赛夺得两冠两亚的中国羽毛球队已马不停蹄转战瑞士巴塞尔，参加在北京时间3月21日至26日进行的2023年瑞士羽毛球公开赛。本站比赛为世界羽联巡回赛超级300赛级别，国羽派出部分队员参赛，在全英赛表现抢眼的男单依然以主力出战。

除了因伤退赛的陆光祖，本站比赛国羽男单延续了全英公开赛的阵容，获得全英赛亚军的石宇奇世界排名来到第10位，他独在上半区，首轮迎战印度选手普拉诺伊。石宇奇在上半

区最主要的对手是头号种子、丹麦名将阿萨尔森。赵俊鹏、李诗洋、翁泓阳在下半区，其中全英赛新科冠军李诗洋将在首轮挑战2号种子、马来西亚名将李梓嘉。李诗洋能否延续此前两站的火热状态，值得期待。7号种子赵俊鹏将对阵一位资格赛选手。李诗洋和赵俊鹏如果能够战胜各自对手，有可能在1/4决赛相遇。另外一位国手翁泓阳首轮将迎战印度老将斯里坎斯。

女单方面，陈雨菲、何冰娇缺席，头号种子王祉怡、5号种子韩悦和张艺曼同在上半区，首轮王祉怡和张艺曼将进行内战，两人之间的胜者若顺利晋级则有可能和队友韩悦在1/4决赛

相遇。韩悦的首轮对手是中国台北选手许玟琪。上半区的泰国选手拉差诺和下半区的泰国选手布桑兰、印度猛女辛德胡、印尼选手玛莉丝卡都是国羽女单本站比赛的劲敌。

国羽男双只有两对组合参赛，但任翔宇/谭强、何济霆/周昊东都在上半区。何济霆/周昊东的首轮对手是8号种子、德国强档拉姆斯富斯/塞德尔，任翔宇/谭强的首轮对手是资格赛选手。

国羽女双派出4对组合出战，头号种子张殊贤/郑雨首轮遭遇中国台北选手许雅晴/林琬清，李汶妹/刘玄炫对阵乌克兰组合玛丽亚/扎尔卡，年轻组合罗徐敏/李怡婧将再次亮相，她们

与杜玥/夏玉婷一同出战资格赛。

混双方面，参加了全英公开赛的郑思维/黄雅琼、冯彦哲/黄东萍都选择休战，国羽派出另外两对组合，其中刚刚夺得瑞典大师赛冠军的蒋振邦/魏雅欣首轮将对阵印尼组合卡希诺/伊斯拉米，作为巴黎周期国羽混双的重要后备力量，这对年轻组合本站将迎接挑战。另外一对组合是在东京奥运会周期搭档的何济霆/杜玥，他们在本站重组，在21日率先开打的资格赛中，以21比7、21比12击败马来西亚组合黄天启/林秋仙，赢得正赛资格，他们首轮将遭遇头号种子、泰国强档德差波/沙西丽。

国际乒联公布最新世界排名
樊振东孙颖莎强势领跑

本报讯 3月21日，国际乒联公布了2023年第12周世界排名。凭借在世界乒乓球职业大联盟WTT新加坡大满贯包揽5项冠军的优异成绩，国乒主力选手依旧领跑，樊振东、孙颖莎以接近万分的积分分列男单、女单世界第一。

樊振东继续位列男单世界第一，加上WTT新加坡大满贯男单冠军2000积分奖励后，他的积分来到了9700分，马龙以5800分排名第二，王楚钦以4955分排名第三。梁靖崑位列第七名，林高远排在第12位。

女单方面，国乒选手在世界排名前10名中占据7席。孙颖莎继续

位列女单世界榜首，加上WTT新加坡大满贯女单冠军2000积分奖励，总分来到9920分。陈梦以6805分排名第二。王曼昱拿到了5960分，来到第三位。王艺迪以5375分排名第四。获得该站赛事女单亚军的钱天一排名上升15个名次，排在第七位，职业生涯首次闯入世界排名女单前10。

王楚钦/孙颖莎以6040分排名混双世界第一，王曼昱/孙颖莎以6640分排名女双世界第一，樊振东/王楚钦以4390分排名男双世界第二，与排名第一的日本组合宇田幸矢/户上隼辅相差100分。（李雪颖）

张之臻冲击迈阿密大师赛正赛席位

本报讯 北京时间3月21日结束的ATP1000迈阿密大师赛资格赛首轮一场比赛中，中国球员张之臻以6比1、6比3战胜意大利球员贝鲁奇，下一轮将与德国球员斯特鲁夫争夺一个正赛席位。

世界排名第92位的张之臻以资格赛5号种子身份出战ATP1000迈阿密大师赛资格赛，他的首轮对手意大利球员贝鲁奇出生于2001年，目前世界排名第148位。张之臻本场比赛优势明显，耗时72分钟两盘横扫对手晋级。张之臻本场比赛一发得分率达到80%，二发得分率也有63%，全场一共打出6个ACE球，均领先对手。

赛后张之臻说：“整体表现都不错，有一定的稳定性，也兼备了进攻性，所以对手在底线找不到太多机会。另外今天的接发球也非常

常顺。”

近几周分别在印第安韦尔斯大师赛、ATP凤凰城挑战赛以及ATP1000迈阿密大师赛参赛，张之臻对这几个赛事的场地进行了对比，“没想到这三个地方差距蛮大的，每个地方都不一样。”他详细分析道，“第一周印第安韦尔斯时我都在晚上出赛，感觉速度很慢。凤凰城是下雨天，加上球和场地原因，感觉甚至更慢了。我昨天刚到的迈阿密，感觉这里的球速一下提得很快。不过我心态上没有急躁，一直努力去适应，这一点还是比较满意的。”

张之臻决胜轮的对手是德国人斯特鲁夫，“他的打法和我比较相似，都是身材比较高，有发球和底线，球风比较硬。接下来还要好好研究一下他的打法。”（马艺欧）



张之臻在比赛中。新华社发(胡廷辰摄)(资料照片)

中国大众网球联赛大区联赛来到金安

本报讯 首届中国大众网球联赛大区联赛金安站暨长三角网球团体赛日前在安徽省六安市举行推介会，该赛事将于4月8日至4月9日在安徽省小球训练基地挥拍。

首届中国大众网球联赛大区联赛金安站暨长三角网球团体赛是由中国网球协会主办、六安市金安区人民政府承办的一项国内水平最高、参赛规模最大、影响范围最广的大众网球团体赛事，也是金安区继承办2016至2019国际网球金安公开赛之后迎来的又一项网球大赛。

比赛分为大区一组和大区二组两个组别，设精英团体赛、群英团体赛和元老团体赛。本次比赛一组前四名和二组冠军将获得总决赛参赛资格。

作为国家级赛事的新成员，中国大众网球联赛于去年7月正式启动。经历省级联赛和大区联赛的全面展开，中国大众网球联赛成为了当前最具影响力的国家级大众网球赛事资源，群众网球竞赛体系中的市场空白正在被中国大众网球联赛逐渐激活。（马艺欧）

成都蓉城与主教练徐正源续约

本报讯 3月21日，中超成都蓉城俱乐部宣布与一线队主教练徐正源完成续约。执教成都蓉城两年来，徐正源率队征战了34场中超联赛、34场中甲联赛、7场足协杯和2场附加赛。

徐正源1970年12月生于韩国，球员时期参加过1994年和1998年世界杯、1992年奥运会和1996年亚洲杯等国际大赛。退役后徐正源历任韩国U23男足助教、韩国男足助教、水原三星助教、水原三星主教练等职务，并多次前往欧洲深造。

2021赛季，徐正源执教成都蓉

城拿到中甲第四名，打进81球的成绩创造了中甲联赛历史新高，并在超甲附加赛中击败对手晋级中超，提前实现了俱乐部制定的“五年中超”规划，让成都足球时隔10年再次有了顶级联赛球队。2022赛季，徐正源带领成都蓉城队以18胜11平5负的成绩获中超第五名。徐正源提拔两位成都青训小将胡荷韬、木塔力甫到一线队，两人也成为中超最闪耀的新星，入选了中国U20男足参加U20亚洲杯。他高质量的训练课也让不少老将保持了良好的竞技状态，延长了职业生涯。（马艺欧）



图片新闻

3月21日，在2022-2023中国男子篮球职业联赛(CBA)常规赛第38轮比赛中，辽宁本钢队主场以105比77战胜苏州肯帝亚队。图为辽宁本钢队球员郭艾伦(右)在比赛中投篮。新华社记者 潘昱龙摄

中国男排体能训练更求精细

本报记者 周圆

“再坚持一下，5、4、3、2、1！”近两个月，在福建漳州体育训练基地体能训练馆几乎每天都能听到中国男排体能教练张鑫嘹亮的声音。在他的指导下，中国男排每一位集训队员都在努力进行体能训练，从团队训练到个性化训练，全方位提升身体素质。“今年我们的比赛非常多，体能储备很重要，体能训练要强调精细化。”中国男排主教练吴胜表示。

正在漳州集训的中国男排，每个队员都会收到针对个人的体能训练计划。“根据每一个人的位置、特点和薄弱环节，制定相应的解决方案，同时根据他们的优势以及目前的伤病情况，制定一人一事的个性化训练方案，主要是在周二、周五训练。”张鑫说。排球是团队项目，训练方案在个性化的同时，还要强调团队协作。“每周一、周三和周六，队员们会进行团队训练，主要是提高绝对力量，加强核心肌群。周四是专项体能，包括步伐、心肺、快速移动和变向速度的训练。”

关于个性化体能训练方案，张鑫



张鑫军进行体能训练。朱琳摄

举例说，大个子队员的核心能力不是很好，转身慢、脚底慢，就要通过核心力量训练提高能力，解决转身问题；有些运动员有陈旧性伤病，就要增加主动肌群和周边辅助肌群的力量，减少伤病出现；有些运动员弹跳爆发力突出，就会通过加强这方面的训练，让他

们的优势最大化。关于团队训练，张鑫说主要围绕绝对力量去进行训练，之后是大核心力量训练。

体能训练看似简单，但做起来并不容易，尤其是核心力量训练，队员们常常几组动作做下来就汗流浹背。“有时候核心力量训练做起来需要咬牙坚

持，尤其是每组动作最后几秒钟，全身都会抖，多坚持一秒都是很好的。”张鑫说。张鑫坦言，这段时间的身体素质训练是他较为看重的，经过精细化体能训练，他感觉自己各方面身体素质都有提高，对排球专项技术很有好处。

副攻李咏臻说：“张老师带来的很多体能项目都是第一次接触，刚开始不太适应，但现在逐渐适应后，感觉核心力量有了提高，起跳扣球力量更大，拦网移动速度更快，空中扣球更稳定了。”第一次系统参加中国男排集训的主攻翟德军更是觉得通过体能训练收获不少，“自己的身体素质有了提高，核心力量、上下肢力量和小关节力量都比之前好很多。”

首次参加中国男排集训的副攻张昕宇，经过一个多月的训练已经瘦了10多斤，体脂率降低了不少，肌肉含量增加了很多，核心能力也比之前强了一大截。“刚来的时候有肚子，有赘肉，神经反应冲动也比较慢。现在一个多月有了一个质的变化，张昕宇从体重、体脂、转身等整体运动表现都提高了非常多。”

张鑫也看到了队员们在体能方面的进步，“大家刚入队时都做了体能测试，经过这一个多月的训练，他们在训练当中就已经超出了当时测试的最佳表现，整体体能训练效果不错。”

中国棒球协会与亚棒联加强合作

本报讯 据中国棒球协会消息，日前在日本东京举行的亚洲棒球联合会2023年第一次执委会上，中国棒球协会与亚棒联宣布签署《合作备忘录》。

《合作备忘录》约定，亚洲棒球联合会将支持中国建立棒球培训计划，包括青少年和专业人员培训，并优先为他们提供参加亚洲比赛的机会。亚棒联还将支持和帮助中国棒球推进职业化建设，中国棒球联赛将成为未来组建亚洲大联盟的重要力量。（徐泽藩）

本报讯 2023年“体彩·向西杯”深圳市罗湖区业余篮球公开赛日前在深圳市罗湖区罗湖区体育休闲公园室外篮球场结束，比赛吸引了32支球队共408名选手报名参赛。

本次比赛共9个比赛日，展开54场精彩对决，最终政法联队、深波海队、皇宝通信队获得机关组、社会组、公开组冠军。深波海队吴潮森在三分球大赛中摘得桂冠。

赛事主办方相关负责人表示，近年来深圳市罗湖区业余篮球得到了很好的开展，社会影响力

深圳罗湖区业余篮球公开赛落幕

不断扩大。本次比赛根据不同需求精细分组，吸引大众广泛参与，全赛程每场3名场上裁判且至少1名是国家级裁判，还有现场同步解说、全程线上照片视频直播。

本次比赛由深圳市罗湖区直属机关工作委员会、深圳市罗湖区文化广电旅游体育局主办，深圳市罗湖区篮球协会承办。

（黄心豪 刘利刚）