



张冠华进行体能训练。

朱琳摄

脚踏实地苦练体能基本功

# 张冠华为奥运梦想蓄力

本报记者 周圆

正在福建漳州体育训练基地集训的中国男排队中有多位“00后”球员，1997年出生的张冠华在不知不觉中成为了大队员。从2020年初次入选国家队时的激动兴奋，到如今更能够明白国手的职责，面对冲击奥运会的梦想，张冠华表示自己最重要的是把目前的训练做好，脚踏实地做好每一天。

近段时间中国男排的训练以基本功为主，内容比较枯燥，但经历了去年的国际比赛，张冠华更加意识到基本功

的重要性。“我们在青年队就练基本功，现在还在练，因为我们和国外高水平球队差得太多，这个很重要。”在接应位置上，张冠华在拦网和发球上练得最多，也有了一定的进步。

除了技术训练，张冠华也非常重视身体训练。“看看自己在身体素质上能不能更突破一些，身体素质提高了，也会有助于个人技术的提高。”去年由于江川因伤缺阵，张冠华在很多场比赛都担任中国队的主力接应，世界联赛、世锦赛等赛事对他的锻炼很大，“真正见识到了高水平球员，看视频和真正上场比赛是不一样的，出国之前我以为我

和他们的身体素质差得不是很多，真正交手后才发现存在的差距。”

体能教练张鑫针对每一位球员的特点制定了个性化体能训练，其中也包括张冠华，他说：“张老师的训练很好，每个人的计划都不一样。”张鑫表示，张冠华体能方面提高非常明显，体脂下来很快，身材更精悍，动作速率、肌肉弹速、爆发力都提高了很多。

2020年，张冠华第一次来到漳州参加国家队集训，当时国家队的一切对他而言都是新鲜的，他非常兴奋和激动，一心想把球打好，但目标并不明确。经过这几年的训练和比赛，张冠

华对自己的实力有了更清晰的认识，也有了更明确的目标和方向，“我要把排球打得更好，这是我热爱的运动。”

今年中国男排要参加很多重要比赛，其中巴黎奥运会资格赛是重中之重。“作为一名运动员能站在奥运会的赛场是很光荣的事情，大家说到这个都会比较激动，这是我们共同的梦想，但是过程很难，留给我们的时间也不多了。”张冠华坦言。

对于今年的重要比赛任务，张冠华说自己不会想太多，也不会说自己要怎样，最重要的是扎实地把每天的训练做好，每一天脚踏实地。

## 中国男足热身赛对阵新西兰

### 扬科维奇强调要以我为主

本报讯 北京时间3月22日，中国男子足球队对阵新西兰男子足球队赛前新闻发布会在新西兰奥克兰举行，中国队主教练扬科维奇表示，当下正需要新西兰这样的对手来锻炼队伍，比赛时将以我为主。

扬科维奇3月5日第一次带领中国队在海口开始训练课，随后球队又在广州进行训练并与职业俱乐部进行热身赛。球队在3月19日启程赴新西兰，准备与新西兰国家队的两场热身赛。

北京时间3月23日14点，中国队将与新西兰队进行比赛，这也是扬科维奇执教国家队后的海外正式比赛首秀。扬科维奇表示，球队每场比赛都会争取胜利，我们了解

新西兰队的球员信息、踢球方式，也了解这支队伍的一些固定配合，会根据这些信息制定相应计划。同时，中国队更多地还是要以我为主，踢出自己的足球，在身体对抗水平和比赛强度能够和新西兰队抗衡的基础上，发挥自己的特点。

扬科维奇表示，球队已经在一起训练了3周，大部分球员身体情况良好，个别球员有小伤病但不严重，大家都为比赛做好了准备。值得注意的是，在中国队抵达新西兰后的训练中，李昂由于右脚踝伤势在康复师的陪同下进行单独训练，同样在新西兰训练的亚运队球员朱辰杰加入到了国家队的合练中。（马艺欧）



中国球员吴曦（左）在训练中。

新华社记者 郭磊摄

## 中国队晋级沙滩足球亚洲杯八强

本报讯 在泰国芭提雅举行的2023沙滩足球亚洲杯日前结束了C组小组赛全部争夺，中国男子沙滩足球队在最后一轮中以5比4逆转战胜印度尼西亚队，以2胜1负的成绩获得C组第二名，晋级八强。

中国队前两轮取得1胜1负的成绩，最后一战需要一场胜利来争取出线机会。比赛开始后，印度尼西亚队利用中国队的失误攻入两球，以2比0领先。中国队在第二节发起反攻，第14分钟白帆帮助球队扳回一球。第20分钟，又是白帆利用任意球机会将比分扳平。2分钟后，蔡伟明突破对手防线后取得进球，为中国队将比分反超。第二

节最后1分钟，韩学庚和刘浩然又为中国队连入两球。中国队带着5比2的比分进入第三节，虽然对手扳回两球，但无法改变胜负结果，最终中国队以5比4拿下胜利。

中国队主教练马塞洛·门德斯赛后表示，印尼队开场后打出了与前两场不同的表现，中国队有些准备不足，但随后球队调整战术取得胜利。他说，中国队在第一场对阵黎巴嫩队的比赛中也出现了慢热的问题，在淘汰赛阶段需要改善。

中国队八强战的对手将是D组第一名阿曼队，比赛将于北京时间3月25日晚间进行。（马艺欧）

## 北京世界华人篮球赛恩施开赛

本报讯 第十九届北京世界华人篮球赛（恩施站）日前在湖北省恩施土家族苗族自治州民族体育馆开赛。来自全国各地的91支参赛队1000余名运动员将展开百余场激烈角逐。

北京世界华人篮球赛以全球华人为参赛邀请对象，以各地华人社团、商会、企业为基础组队。本次赛事由北京市体育总会、恩施土家族苗族自治州文化和旅游局（体

育局）、恩施市人民政府主办，湖北省篮球运动协会、恩施市文化和旅游局（体育局）承办。比赛从3月21日至25日在湖北省恩施市举行，共分有长青组、壮年组、松柏组、古稀组等10个组别，共计139场比赛。

恩施市将以赛事举办为契机，进一步推进“体育+旅游”深度融合，提升恩施旅游品牌知名度和影响力。（扈建华）

## 王曦雨闯过WTA迈阿密站首轮关

本报讯 北京时间3月22日结束的2023年WTA1000迈阿密站女单首轮一场比赛中，中国球员王曦雨两盘横扫捷克球员布伦达·弗吕维尔托娃，这是她时隔4年再次取得本站赛事正赛胜利，第二轮她将对阵克罗地亚名将马尔蒂奇。

王曦雨目前世界排名第58位，在此前进行的另一项WTA1000级别赛事印第安韦尔斯站止步第二轮。这次来到迈阿密，她的首轮对手是年仅15岁的捷克新星布伦达·弗吕维尔托娃，后者目前世界排名第142位，这是她们两人首次碰面。

王曦雨在比赛开始后迅速占据主动，一发得分率高达83.3%，二发得分率也有66.7%，对手的二发得分率为0。王曦雨首盘在自己的

发球局没有给对手任何机会，在4次逼出破发点时兑现了3个，以6比0拿下首盘。

王曦雨的强势表现还没有结束，第二盘她又以3比0开局，此时她整场比赛已经连赢9局。弗吕维尔托娃随后发起反击，尤其是二发得分率提升到了75%，王曦雨的失误也开始增多，第二盘她一共出现了5次发球双误，不过王曦雨还是控制住了比赛节奏，最终以7比5锁定胜利。

凭借本场胜利，王曦雨在晋级第二轮的同时收获了35个积分。王曦雨下一轮将面对赛会29号种子、世界排名第41位的克罗地亚名将马尔蒂奇。两人曾在2020年2月泰国华欣站有过一次交手，当时王曦雨两盘战胜了马尔蒂奇。（马艺欧）

## CBA常规赛第三阶段继续进行 浙江稳居第一 南京不敌上海

本报讯 3月22日，CBA常规赛第三阶段继续进行，浙江队坐镇主场113比92击败新疆队，继续坐稳联盟第一的位置。

比赛开始后，新疆队还是从高中锋费尔一点开始打起，在他的带动下新疆队以8比0取得领先。浙江队通过暂停调整后，逐渐追回比分，尤其是余嘉豪上场之后对费尔限制很大，首节结束时，依靠余嘉豪的两次罚球命中，浙江队以27比25反超新疆队。

此后浙江队逐渐控制住局势，虽然半场结束时新疆队仅以59比62落后，但场上形势明显已经在浙江队手中。下半场开始后，浙江队果然将分差越拉越大，到第四节时已经领先新疆队20分左右。比赛结果失去悬念，最终浙江队以113比92取得一场大胜，继续位居联盟第一。

此役浙江队吴前、程帅澎和外援盖利都有得分上20分的表现，刘泽一贡献13分和11个篮板。新疆队大外援法尔得到18分和13个篮板，朱旭航面对老东家表现不佳，

只得到7分和12个篮板。

另一场引人关注的比赛中，近来表现不错的南京队103比111不敌上海队，本场比赛南京队打得积极主动，在前3节结束后两队比分战成85比85平局。不过第四节南京队进攻哑火，上海队趁机取得比赛主动，并将优势保持到比赛结束。南京队最受关注的两位年轻球员王岚嵚和林葳分别得到16分和110分，王哲林为上海队贡献35分和16个篮板。

当天结束的其他比赛中，天津队101比99险胜山东队，深圳队123比105击败北控队，山西队119比94大胜吉林队，青岛队86比95不敌福建队，广州队102比90战胜四川队，北京队92比108不敌浙江东阳光。

22日的比赛结束之后，CBA常规赛第三阶段将暂时休赛，25日至26日CBA全明星周末将在厦门进行，全明星周末结束之后，常规赛将继续进行，各队也将进入冲刺季后赛资格的最后较量。

（扈建华）



上海队球员布莱德索（右）在比赛中上篮。

新华社记者 杨磊摄

## 赛场上时刻保持积极状态

### 商竣程努力拼搏每一分

本报记者 马艺欧

今年的第二项大师赛ATP1000迈阿密站已经打响，中国球员张之臻止步资格赛决胜轮，吴易昺凭借排名直接进入入围，年龄最小的商竣程也将持外卡出战。

今年是商竣程连续第三年出战迈阿密大师赛，也是连续第二年参加正赛。相比以往，现在的商竣程在竞争力上已经有了巨大提升，尤其是今年澳网成为第一位在正赛赢球的中国大陆男子球员之后，他在成年赛场的成绩愈发受到外界关注。

不过商竣程坦言，其实自己之前没太大改变，和去年在巡回赛征战、休赛期备战时没有什么不一样。他在谈到澳网突破时说，总体来说就是保持积极的想法。

此前由于生病，商竣程的身体不在最佳状态，这也在一定程度上影响

了他在印第安韦尔斯大师赛上的发挥，但他表示之后已经回到了正轨，也希望今年能在迈阿密站有好的表现，但同时他也表示自己不会太在意一时的成绩，“我试着不要太在意那些结果。我觉得对于只有18岁的自己来说太早了，现在主要是希望能在正道上稳步前进，立足在巡回赛，主要任务是学习。但对于职业球员来说，成绩还是很重要的，所以打出好成绩会觉得很高兴，输球就会安慰自己。对我来说今年还有很多地方要学习，希望能尽早适应巡回赛的水平。”

年轻的商竣程还有漫长的职业生涯，每年的巡回赛也是一站接一站的

持久战，特别需要一名球员有持续的能量应对。商竣程认为自己在耐力方面还是不错的，因为即便是很优秀的球员，也不是一夜之间就能打进前10，“这需要一年、两年甚至更长的时间，我要有耐心，并好好努力。”

商竣程如今的教练是曾执教过迪米特洛夫和锦织圭的波提尼，经过几个月的磨合，商竣程说教练给他带来了积极的想法，“我自己在网球场外是个很乐观的人，但在场上有时候会对自己球技的一些地方有消极的想法。他教会了我怎样保持更积极的心态，即便是比分落后、发挥不佳的时候也要这样。这是我最需要的一部分。”波

提尼还教会了商竣程很多东西，比如在每一球之间可以控制好节奏。虽然按照今年新的规则，教练可以在比赛时给球员一定的帮助，但商竣程很清楚，比赛时主要还是得靠自己保持积极的想法，在场上为每一分拼搏。

商竣程希望能在今年的迈阿密站比赛中展现出更强的竞争力，但大师赛的签表不会轻松，首轮将对阵法国名将马纳里诺，如能赢球将会在第二轮对阵32号种子谢尔顿。此外，商竣程也将在迈阿密首次出战巡回赛双打比赛，他与美国球员达姆搭档，以外卡亮相男双正赛，他们的首轮对手将是本土组合保罗/谢尔顿。