

调整状态五战奥运

巩立姣期待继续突破自己

本报记者 李东烽

3月29日，铅球奥运冠军巩立姣在天津团泊体育中心完成了2024赛季国内赛场的首秀。在本次全国室内田径锦标赛女子铅球决赛中，这位老将凭借着第二投的19.35米的成绩轻松站上最高领奖台。

本场比赛是外教“临时起意”的一场比赛，巩立姣在赛前并未做任何调整和准备，“外教突然发现这场比赛在星期五，巴黎奥运会女子铅球决赛也是周五，他临时让我来参加一下。没有提前准备，就是当作一堂强度课。”赛后，巩立姣对自己的发挥并不是特别满意，“我预期是在19.50米左右，还是没能及时调动起来，状态很沉，没找到自己比赛的节奏。”

今年年初，巩立姣远赴德国，跟随曾和她合作过三年的功勋教练迪特尔·克拉克开启了巴黎奥运会前的最后一个冬训。外教进一步优化了她在技术方面的短板，目前巩立姣还在适应更改后的技术模式。2014年至2017年，巩立姣曾跟随克拉克训练，并一起合作获得2017年世锦赛冠军。东京奥运会后，巩立姣更多时候是

自己训练。如今再次请回克拉克，巩立姣向自己的第五届奥运会发起最后的冲击。“在柏林冬训，每天都是三点一线，练得很苦，我希望能够再次突破自己。”巩立姣坦言，随着年龄的增长，体能状况逐渐下降，力量、专项体能等需要更努力提高。不过，第五次参加奥运会她将不再背负压力，更清楚如何去调整自己的心理状态与身体状态。

今年2月4日，巩立姣在德国罗赫利茨铅球专项赛中完成2024赛季首秀，投出19.65米的成绩夺冠。本次全国室内田径锦标赛，是巩立姣本赛季的国内首秀。六次出手，仅第二投投出超过19米的成绩，其他均在18.90米左右。

虽然在国内并无对手，但巩立姣在国际赛场的对手已接连发力。在上月落幕的格拉斯哥室内世锦赛中，加拿大选手萨拉·米顿以20.22米夺冠，德国选手耶米斯·奥古莱耶以20.19米获得亚军。2022年与2023年两届世锦赛冠军、美国名将蔡斯·杰克逊今年的最好成绩也达到了20.02米的水平。

根据计划，巩立姣将在4月参加世界田联钻石联赛



巩立姣在决赛中。新华社记者 宋彦桦摄

厦门站与长三角国际田径钻石赛(上海/苏州)。巩立姣将在这两场大赛里与顶尖选手同场竞技，检验自己的状态。厦门站女子铅球世界排名前十的选手中，目前已确定参赛的有九位。长三角站，米顿已确定出席。

结束这两站赛后，巩立姣将再赴德国训练，为巴黎奥运会做最后的冲刺，随后，她将直接从德国前往巴黎参加奥运会。巩立姣说，“最后一届奥运会了，希望把最好的状态留到巴黎。”

(天津3月31日电)

五局鏖战晋级总决赛

北京男排靠必胜信念赢球



北京北汽队邓忻朋(左)在比赛中扣球。

本报记者 王宪民摄

们一路走来遭遇了不少困难。“球队并不具备绝对实力，关键时刻大家靠着拼劲、韧劲在打。”闯入决赛后李牧坦言。

本场比赛北京队“00后”主攻邓忻朋拿到全场最高的18分。比赛中他的

一传也遭受到了对手的冲击，出现起伏。“一传在第二局有些犹豫，出现了波动。”不过经过这个赛季的锻炼，邓忻朋在接一传时的心态有了进步。“失误之后自己调整得比较快。”能够在最后时刻获胜，邓忻朋表示，“全队赢球

靠的是必胜的信念，我们必须要进决赛。”

展望接下来与上海男排的决赛，北京男排将士们表示将会放手一搏，以冲击者的姿态去挑战联赛16冠王上海队。

江苏抢到WCBA最后一个四强名额

本报记者 杜 婕

3月31日，WCBA季后赛1/4决赛第三轮比赛展开，在本赛季最后一个四强名额争夺中，江苏南钢笑到最后。他们以78比67力克浙江稠州银行之后，以总比分2比1晋级四强。

WCBA季后赛1/4决赛第二轮结束后，常规赛排名前三位的内蒙古农信、四川远达美乐、东莞莞新鼎盛分别以2比0淘汰各自对手，晋级四强。江苏女篮在首轮客场69比82输给浙江稠州银行之后，第二轮在主场扳回一城，双方战成1比1平。3月31日，江苏南钢与浙江稠州银行必须通过第三轮的较量争夺最后一个四强名额。

在这场生死战中，双方9次比分校

替领先。江苏队在下半场完成逆转，全队三分火力凶猛，全场比赛一共命中14记三分，以78比67力克浙江稠州银行之后，以总比分2比1晋级四强。江苏队许晨妍11中8，高效砍下21分，黄琨替补登场多次命中关键三分，贡献17分，张曼曼也有14分、3个篮板和5次助攻的不俗发挥。浙江队外援帕克得到全场最高的23分，万济圆也有19分、14个篮板入账。半决赛江苏队将面对常规赛领头羊内蒙古队。

江苏队常规赛排名第四，浙江队第五，两队实力接近。1/4决赛第二轮双方就打得难解难分，江苏女篮在第四节紧咬比分，最大分差始终控制在5分。比赛还剩最后2分钟时，浙江队外援帕克5次犯规被罚下场，江苏女篮抓住机会，在

最后时刻反超浙江女篮。最后0.9秒，浙江女篮万济圆获得两罚机会，但她第二罚失手，未能帮助球队拖入加时赛。江苏女篮最终以81比80险胜对手，将大比分扳成1比1平。此役，江苏女篮5人得分上双，一共投进10记三分球，老将陈晓佳成为奇兵，4投4中拿下全队最高的17分。

在此前的1/4决赛第二轮其他比赛中，内蒙古女篮以71比54战胜山东女篮。内蒙古队在第二节凭借强悍的防守只让山东队得到9分，比赛也基本上失去了悬念。内蒙古女篮外援琼斯发挥非常高效，全场17投11中，狂砍28分、8个篮板，是球队的取胜功臣。

东莞女篮以80比65战胜上海女篮。东莞女篮从一开场就率先进入状态，取

得领先，在第三节基本锁定了胜局。东莞外援奥杜达继续稳定发挥，9投9中，拿到22分、14个篮板，另外球队新星杨舒予迎来爆发，16投8中，拿到季后赛新高22分。上海女篮外援海耶斯发挥失常，只得到9分。

四川女篮92比72大胜山西。韩旭继续缺阵，四川队外援坎贝奇基本上统治了内线，她全场19投13中，狂砍30分和19个篮板。四川队半场将比分拉开到两位数，下半场也并没有给对手太多机会，最终四川队大胜20分，强势晋级。四川女篮的卫冕之路已经进入最后的冲刺阶段，主教练杨毅表示，会认真分析每一个对手，全力以赴，“我们的目标一直没有改变，就是冠军！”

半决赛四川女篮将与东莞女篮争夺一个总决赛席位，双方阵容中同样拥有诸多国家队选手，第一场比赛将于4月3日打响。

2024全国室内田径锦标赛落幕

吴艳妮两次打破个人最好成绩夺冠

本报天津3月31日电 记者李东烽报道：3月31日，为期3天的2024年全国室内田径锦标赛落下帷幕。本场比赛，奥运冠军巩立姣迎来国内赛季首秀并以19.35米的成绩登上最高领奖台。吴艳妮在60米栏比赛中两次刷新个人最好成绩夺冠。

在女子60米栏决赛上，吴艳妮跑出了8秒06的个人最好成绩，在夺下室内赛季第二冠的同时，也超越了日本选手田中佑美的8秒09，创造这个赛季亚洲室内女子60米栏的最佳成绩。同时，吴艳妮还超越了林雨薇去年创造的8秒08的国内最好成绩。云南选手陈银凤同样跑出个人最好成绩，以8秒17夺得亚军。河南选手陈佳敏以8秒21获得第三名，创造个人赛季最佳成绩。吴艳妮赛后表示，以过往的经验来看，自己的状态在下半年会更出色，室内赛季尽管不断取得突破，但仍有许多不足之处。希望在

室外100米栏赛场，同样能够尝试突破个人最好成绩。

其他几项比拼中，徐惠琴撑竿跳高赛场平赛季最佳（4.40米）夺冠。女子60米决赛，浙江小将陈好颖以7秒27的成绩创造新的全国青年纪录夺得金牌。男子60米决赛，四川小将黄友超以6秒63（.622）的个人最好成绩夺冠，未满18岁的广西小将曾克理6秒63（.625）千分位差获得银牌，邓信锐跑出6秒64、王胜杰跑出6秒66，二人皆创造个人最好成绩分列第三、四名。俊霖在男子800米中跑出1分54秒40的成绩摘金。粟文以16.67米的成绩夺得男子三级跳远冠军。男子4×400米接力项目，由吴耀强、苏日雅、于朋朋、鞠天淇组成的天津队以3分12秒09的成绩成功卫冕冠军。由梁诺、孔莹莹、严海玲、莫家蝶组成的广东队，以3分38秒66的成绩夺冠，该成绩距离2003年中国队创造的全国纪录仅差0.49秒。

国家羽毛球队开展法制教育讲座

本报讯 为积极响应国家体育总局对国家队思想道德和作风建设专项教育工作的部署，提升队伍法治观念，强化“学法、守法、用法”意识，日前，一场特殊的法制教育讲座在国家羽毛球队陵水训练基地举行，正在陵水集训的国家羽毛球队全体教练员、运动员、保障人员90余人参加此次讲座。

讲座由资深法律顾问甄洋担任主讲，以《体育法律及其相关业务》为主题，内容涉及竞技体育、体育仲裁、反兴奋剂、体育意外保险及侵权赔偿、重大体育腐败以及体育单项协会的脱钩与融资等多个领域。旨在提高运动员法律素养，增强运动员在竞技体育中的法律意识和风险防范能力。

授课律师凭借丰富的法律实践经验和深厚的体育法律理论知识，解读相关法律法规文，并通过讲授知识、观看视频、互动讨论等形

式，以案释法、以法论事，剖析了一些生动鲜活、触目惊心的犯罪案例，帮助队伍更好地理解相关法律概念在实际体育活动中的应用。特别是结合当前社会热点解析体育反腐案件，为国家羽毛球队带来了一场内容详实、深入浅出的授课，起到了良好警示作用，进一步提升了队伍全体人员的法律素养。另外在互动讨论环节，运动员就自身切实相关的反兴奋剂、税法等问题与授课讲师进行了沟通。

这场讲座不仅丰富了运动员的法律知识，也增强了他们在面对复杂体育法律环境时的应对能力。参与讲座的队员们表示，通过这次学习，他们对体育法律有了更深刻的认识和理解，将更加注重自身行为的合法性和规范性，为推动我国体育事业的健康发展贡献自己的力量。

(周 圆)

女超联赛第二轮战罢

北京负江苏 武汉两连平

本报记者 杜 婕

3月31日，2024赛季女超联赛第2轮结束了所有比赛。北京雨虹修缮女足0比1不敌江苏女足，卫冕冠军武汉车谷江大女足1比1战平河南女足，迎来两连平。

相较女超首轮以年轻队员为主的首发名单，北京雨虹修缮女足此役派出了更多经验丰富的球员，由老将古雅沙领衔，后防中坚于凡复出，王妍雯和外援玛塔承担起攻城拔寨的任务。上半时北京女足攻势占优，但王妍雯、麦迪乃制造的威胁进攻均未能转化为进球。第38分钟，北京女足门将潘红艳受伤退出比赛，不过北京女足攻势不减，上半时结束前，球队获得了全场最具威胁的进攻机会，然而横梁将麦迪乃的射门拒之门外。易边后，江苏女足逐渐加强进攻力度，第80分钟，金坤为江苏女足打破僵局。最终，北京女足以0比1负于江苏女足。

时隔三年多再次获得冠名赞助后，北京女足期盼在新赛季有更好的表现，主教练于允表示：“困难的时候我们没有放弃，现在日子好过一点了，也要争取更好的成绩。”本赛季女超联赛，北京女足前两轮均为客场作战，首轮客场2比1逆转击败杭州银行队拿下新赛季“开门红”，可惜胜利未能在第2轮与江苏女足的较量中延续，而且潘红艳的受伤对队伍是不小的损失。

在另外一场备受关注的比赛中，卫冕冠军武汉车谷江大女足1比1战平河南女足，遭遇开局两连平。比赛第16分钟，阿德博耶霍破门帮助河南女足取得领先。易边再战，武汉江大女足第63分钟由赵雨欣将比分扳平。武汉车谷江大女足不满足于只拿1分，持续猛攻却是只开花不结果，最终双方1比1战平。河南女足同样取得了开赛以来的第二场平局。

武汉车谷江大女足曾是中国女超中的霸主，史无前例实现四连冠。不过今非昔比，随着国脚和外援的流失，武汉车谷江大女足的实力已经大为削弱，本赛季女超首轮，武汉女足客场被升班马海南农信琼中女足0比0打平。河南万仙山女足以往在女超也是保级队水准，不过如今情况大为改善，引进了多名实力不俗的内、外援，阵容实力得到明显增强，新赛季首轮主场迎战实力不俗的长春大众卓越女足，双方3比3战平。

其他比赛中，海南农信琼中女足主场1比1战平杭州银行女足，陕西志丹女足主场0比0与永川茶山竹海橙狮女足打平。山东体彩女足迎来本赛季首个主场战，上半场发挥较好，取得领先。但下半场由于体能不足，没能保持上半场的状态，最终1比2不敌长春大众卓越女足。

本轮比赛结束后，女超联赛将进入近两周的间歇期，4月13日打响第3轮比赛。