

马来西亚公开赛打响

国羽新赛季开启新征程

本报记者 周 圆

2025年世界羽联世界巡回赛超级1000赛事——马来西亚公开赛将于1月7日至1月12日在吉隆坡打响,这是2025赛季世界羽坛的首站赛事。作为新年的第一站比赛,国羽全主力出战,期待在新年能有一个精彩的亮相。

去年的马来西亚公开赛国羽斩获两冠一亚,当时梁伟铿/王昶夺得男双冠军、刘圣书/谭宁赢得女双冠军、石宇奇斩获男单亚军,今年他们将继续参赛,争创佳绩。

国羽男单有石宇奇、陆光祖、李诗沣、雷兰曦和翁泓阳五人参赛,四人扎堆上半区,下半区只有翁泓阳一人坐镇。头号种子石宇奇首轮对阵日本好手西本拳太,陆光祖首场比赛的对手是马来西亚的梁峻豪。两人若首轮都取胜,将在下一轮为一个八强资格而提前“内

战”。作为去年的亚军,石宇奇渴望更进一步,但在上半区他将很可能遭遇丹麦名将、两届奥运冠军阿萨尔森。

国羽女单三人参赛都扎堆在下半区。2号种子王祉怡和3号种子韩悦首轮的对手都是中国台北运动员,王祉怡首战许玟琪、韩悦对阵白驭珀。高昉洁首场将对阵苏格兰选手吉尔莫。如果高昉洁跻身八强,有可能与王祉怡竞争半决赛资格。三人同在下半区,国羽女单期待能够锁定一张决赛门票。

男双方面,国羽有梁伟铿/王昶、何济霆/任翔宇、陈柏阳/刘毅、谢浩南/曾维瀚四对组合参赛,上下半区各有两对组合。其中,6号种子何济霆/任翔宇在上半区,他们首场比赛对阵英格兰组合莱恩/文迪。2号种子、卫冕冠军梁伟铿/王昶首场比赛将对阵韩国老将金基正/金沙朗。作为卫冕冠军“梁王”组合卫冕道路上对手很多,在下半区的主要对手

就有5号种子马来西亚组合谢定峰/苏伟译、4号种子印尼组合阿尔菲安/阿迪安托、7号种子印度组合兰基雷迪/谢提等。

国羽女双只有两对组合参加本次比赛。世界排名第一的头号种子刘圣书/谭宁是卫冕冠军,她们在上半区首轮将对阵丹麦组合吕普森/苏罗。4号种子李怡婧/罗徐敏在下半区,首轮将迎战中国香港组合范嘉茵/尤温莹。陈清晨/贾一凡之后,刘圣书/谭宁已逐渐挑起大梁,作为本次比赛的夺冠热门,在面对其他对手冲击的情况下,如何保持稳定的水平,是她们需要解决的新课题。李怡婧/罗徐敏去年有了稳步成长,不过她们目前的实力还存在短板,新的一年她们需要更进一步,能够和刘圣书/谭宁一起扛起国羽女双的大旗。

混双方面,国羽有冯彦哲/黄东萍、蒋振邦/魏雅欣、程星/张驰、郭新娃/陈

芳卉四对组合参赛,且全部都是种子选手。尽管郑思维/黄雅琼告别了国家队,但国羽在混双中仍具备强劲的争冠实力。本次比赛头号种子冯彦哲/黄东萍独自在上半区,首场比赛对阵英格兰组合梅尔斯/珍妮。“凤凰”组合只要正常发挥,晋级四强难度不大,与他们争夺决赛权的潜在对手有3号种子马来西亚组合陈堂杰/杜顾沔、5号种子印尼组合德扬/维德佳佳等。另外三对中国组合在下半区,期待能够合力锁定半决赛门票。7号种子程星/张驰想要收获四强门票,很可能要面对马来西亚强档吴埙阎/赖洁敏这道关卡。8号种子郭新娃/陈芳卉争夺八强的主要竞争对手是法国强档吉凯尔/德尔吕。2号种子蒋振邦/魏雅欣与泰国组合德差波/苏皮萨拉很可能在第二轮相遇,如果蒋振邦/魏雅欣继续向前,他们很有可能与队友郭新娃/陈芳卉在四分之一决赛会师。



广东队球员徐杰(上)在比赛中被包夹。新华社发(郑家雄摄)

黄江惟

日前,在CBA联赛常规赛第二十六轮的比赛中,广东队在主场以98比93击败了劲敌山东队,终结了山东队的五连胜。在这场比赛中,广东队后卫徐杰继续发挥出色,出场44分钟砍下了22分、11次助攻,三分球更是8投6中,成为球队获胜的“关键先生”。赛后徐杰表示:“虽然我们赢球了,但是(球队)有25次失误,这是非常值得总结的。”谦虚的态度,让大家对徐杰的未来可以有更大的期待。

在目前缺兵少将的广东队,徐杰义

无反顾地挑起了重担,成为球队的顶梁柱。进入常规赛第二阶段以来,徐杰目前出战了16场比赛,出场时间超过40分钟的比赛就多达12场。本赛季截止常规赛第二十七轮,徐杰场均出场36.7分钟,进账16.2分和7.8次助攻,这些数据在联赛本土球员中都是位居前列的。

本赛季,作为传统豪门的广东队表现平平,目前只排在联赛第9名。在与各支强队的交手中,徐杰多次在广东队陷入困境时挺身而出,打出了自己的风采,带领球队获得胜利。面对这些强大的对手们,徐杰在关键时刻毫不手软、出手果断,屡屡命中三分球为球队稳住

局面,扳回比分。尽管徐杰的身形在联赛赛场上并不占优势,但他在防守端一点都不马虎,倾尽所有去帮助球队。正是凭借积极的防守态度和出色的防守技术,徐杰常常给对手的进攻造成不小的压力。

徐杰18岁进入职业赛场,代表广东队开始征战CBA联赛,1.79米的他在篮球领域属实不起眼。也因为身高,他面临着比其他球员更大的挑战和困难。职业赛场上高手如云、高个也如云,身体对抗非常激烈。徐杰作为身材较为瘦小的后卫,最初很少有人看好他在CBA联赛能有所作为。新秀赛季徐杰

场均出场12.6分钟,仅得到4.3分和0.8次助攻。但徐杰依靠自己不服输的劲头和顽强的作风,加上自身的速度优势和过硬的基本功,努力弥补了身高上的不足,形成了自己的球风。他也用精准、巧妙的传球串联起广东队的进攻,在本赛季大放异彩。

徐杰用自己的坚持不懈和坚定信念在CBA赛场上闯出了属于自己的一片天地,成为广东队不可或缺的一员大将。他也激励了无数怀揣篮球梦想的小个子,只要不断进取、努力,小个子也能在篮球这个大舞台上绽放出耀眼的光芒,成为所向披靡的“小巨人”。

女橄老将陈可怡冬训有感而发

橄榄球不是一个人的战斗

张 斌

国家女子橄榄球队目前正在海南万宁冬训,在一堂康复训练课上,队员们一如既往地按照计划进行训练,其中课程相似的队员会结伴训练,老将陈可怡则在角落里安静地进行着训练。

出生于1995年的陈可怡是这支队伍中年龄最大的运动员,回顾起自己与橄榄球的缘分,她表示:“最初只是做一些游戏,并不清楚具体要练什么,真正开始训练的时候很枯燥、很累,多次向父母表达不想练了,都被她们以各种理由推脱,就这样慢慢坚持下来,那个时候才十几岁。”陈可怡的父母非常热爱体育运动,当时让年仅9岁的陈可怡在课余时间便跟着体校田径队训练,

旨在强身健体。

随着橄榄球成为奥运会和全运会的正式比赛项目,四川省着手组建橄榄球队,陈可怡因各方面素质突出入选省队,她与橄榄球的故事正式开始。此后凭借出色的表现,一路入选国家集训队、国家青年队直到入选国家队,目前已经十多年了。陈可怡的手机备忘录里记录着她入队以来代表国家队在国内外大赛中获得的荣誉。“我想把它们都记录下来,尤其是一些重要的比赛。”

陈可怡一路走来有着数不清的困难。“刚开始进队,我不太习惯集体活动,从小练田径属于个人项目,只需要做好自己的事就行,橄榄球作为集体项目,需要交流沟通、互相配合,让我一度不适,后来历经磨合才

逐步适应。”陈可怡表示。等真正融入集体后,如何打好比赛,又成为她需要去解决的难题,“国际比赛节奏很快,形势转变就在一瞬间,必须要有准确的判读。”随着比赛经验增多,也让她明白了橄榄球并不是依靠力量、体能和身体素质就能取胜,“以前总喜欢靠身体对抗来取胜,当遇到更厉害的对手时,往往束手无策,频繁的身体对抗也带来了伤病。”随着经验的增加,陈可怡觉得要打得更聪明一些,“速度和灵敏我们并不差,甚至还好于一些队伍,但是在很多时候我们可以尝试着打得聪明些,比如多打配合、多运用战术等,毕竟这不是一个人的战斗。”

杭州亚运会夺冠后,陈可怡经历了一段时间的低迷,也受到伤病的困扰。在巴黎奥运会之前,并未完全康复的她坚持归队,利用丰富的经验和扎实的技战术水平,帮助中国队获得第六名的奥运会最好成绩。“比三年前又进步了,但还是有遗憾。”陈可怡表示。

接下来,陈可怡希望能帮助队伍保持竞争力的同时,陪伴年轻队员成长,“希望我们能更进一步。”

击剑青年世界杯分站赛收官

中国队收获两枚金牌

本报讯 近日,在阿联酋、瑞士、意大利、哥伦比亚进行的击剑青年世界杯分站赛结束,中国队在女子重剑团体赛和女子花剑团体赛中收获颇丰,各斩获一枚金牌。

女子重剑团体赛,共有21支队伍参赛,中国队派出江慧双、梁馨艺、倪琪瑶和谢雨晨出战,先后战胜保加利亚队和瑞典队闯进四强,半决赛力克东道主意大利队,与法国队会师决赛,在

常规时间,双方战成32比32平。在决一剑比拼中,中国队以35比34一剑险胜法国队,获得冠军。

花剑方面,刘媛谦、刘依阳、铁芷赫和朱琳琳组成的中国队在女子团体决赛中战胜新加坡队夺冠。高天、陆一楷、姚璞和邹天一组成的男队在决赛不敌英国队获得银牌。男队小将邹天一获得个人赛铜牌。女队13岁小将铁芷赫摘得个人赛银牌。

(张 斌)

花滑双人滑教练丁杨平等对待每个人

做教练要有“匠心精神”

本报记者 田 洁

“能把这张照片发给我吗?我让他俩看看这个动作做得多难看!”日前本报记者在花样滑冰国家集训队采访,当记者向队伍助理教练展示拍摄的运动员训练照片时,花样滑冰国家集训队双人滑教练丁杨忍不住说,“总是提醒他们把动作做舒展,这张照片正好反映出他们日常的错误动作,比我说更直观。”然后她又不好意思地笑了,“没办法,我总是忍不住要指出他们的缺点。我也想多夸夸他们,可是总是改不掉。”

在队员们心中,很少夸奖他们的丁杨是个严厉的教练,每天训练时不免“察言观色”。对于他们的这些“小心思”,丁杨了解得清清楚楚。“我们有很好的团队,在这个团队中,我是唱‘红脸’的。大家都说应该多给孩子们鼓励,可是我总觉得他们还可以更好。”

目前,丁杨在国家集训队带了四对组合,在这个赛季国际滑联青年大奖赛拿到两站冠军和总决赛冠军的张嘉轩/黄一航下个赛季将升入成年组,张轩绮/丰闻强也拿到了一站青年大奖赛冠军,另外还有两对小将王韵杰/刘赫霖和胡霖君/董胤博。“这几对年轻运动员都很有潜力,训练也很刻苦,都能够达到我的要求。”丁杨说。

备战比赛时的训练时间从早到晚被安排得满满当当。冰上训练时,丁杨也会上冰,不时亲自给小队员示范动作,同时又要“眼观六路耳听八方”,每一对组合的问题她都会随时提点。“腿再提起来一点!”“打开!”哪怕是正在给眼前的队员讲解动作,远处队员的每个细小动作也都被丁杨看在眼里,并及时给出意见。即使同一个动作提醒了很多遍,丁杨仍然不厌其烦,“他们年纪还小,很多东西就是要一遍一遍反复提醒,也许提醒一百遍、几百遍他们还是记不住,但总有一个时刻,他们会想起来,教练曾经这样说过,就会改过来。”

晚上,针对不同选手的能力和

问题,丁杨还要随时调整后面的训练计划。“一觉醒来,就跟没睡过一样,还是特别累,还有好多问题没解决。”四对组合,每对

让丁杨操心的问题都不一样。“花样滑冰是一项极具艺术性的竞技,它所包含的内容不仅在竞技本身,还有仪态、举止、风格等一系列方面,这些都需要在日常去解决。”张嘉轩/黄一航虽然是四对组合中年龄最大、能力最强的,但是性格上的依赖性却比较强,有解决不了的问题,两人的处理方式都是“找教练”。“他们两个都是比较乐观的运动员,平时训练的时候态度也很积极,沮丧的时候比较少。他们每天最大的困扰,就是看我不是因为他们的训练不高兴了,只要我这边说得过去,他们就挺开心的。”谈起这对弟子,丁杨觉得他们还不太成熟,“我现在有意识地去调整,引导他们思考如何自己解决,不要让他们太依赖我,仍然像小队员那样我下达任务他们去执行。我希望他们在适当的年纪,培养自我意识,有独立的思想、独立的人格。我觉得这是成熟的运动员必备的条件之一,也是他们迈向成年组需要完成的技术动作提升之外,需要提高的一个方面。”

运动员时代,丁杨是一名优秀的双人滑运动员,多次在国内外大赛中取得优异成绩,这也造就了她乐观、不畏挫折的性格,使她能够坦然面对工作中的压力。“我觉得没有什么困难是不能解决的,出现问题就一个个克服。”丁杨说,“花样滑冰这项运动本来就是一种挫折教育,我们每学习一个动作的时候,都是先从摔倒开始的,每学一个新的难度跳跃,就是要一遍一遍摔,然后在失败中寻求成功。”

丁杨喜欢做教练。当被问到是否希望她的弟子能够达到或超越她的成就时,丁杨说:“我并不会觉得有一天运动员优秀了,就代表说我成功了。我觉得作为一个成功的教练,是要有匠心精神的。我在俱乐部执教的时候,教过很多孩子,有条件好的、也有天赋不好的,有走专业的、也有业余爱好的,任何程度、任何阶段的小孩,我都尽可能地帮助他们。我要做的事情就是平等地对待每个人,尽可能地帮助身边每一个我能接触到的花样滑冰爱好者。如果他们成功或者比之前有一点进步,都是对我辛勤工作的一种奖励。”



丁杨(右一)为运动员讲解动作要领。毛安涛摄