

冠军背后的追梦道路

蒋欣玗 / 吴芳嫻转场霍巴特闯过首轮

本报记者 马艺欧

1月8日进行的WTA250霍巴特站首轮双打比赛中，日前在奥克兰为中国网球斩获2025年首冠的蒋欣玗和吴芳嫻直落两盘战胜对手，闯过首轮关。两人在48小时内经历的时差和地点变化，是很多职业球员的缩影，她们的旅程远没有人们想象中轻松惬意，只有追梦人才懂得其中意义。

按照设想，运动员获得冠军后会庆祝一下，可事实上，职业网球赛事一站接一站，大部分运动员夺冠后没有太多时间放松。比如蒋欣玗和吴芳嫻这种正在积蓄能量的球员，更没有时间享受喜悦，她们必须为更好的未来而战。在新西兰奥克兰夺得双打冠军后，她们便马不停蹄赶往下一站澳大利亚霍

巴特。

虽然新西兰和澳大利亚作为隔海相望的邻国很近，但在两国辗转很耗时，尤其像霍巴特这样的城市。从奥克兰到霍巴特没有直飞航班，需要在墨尔本转机。蒋欣玗和吴芳嫻抵达墨尔本后，所乘坐的航班延误了两个多小时，因此她们从奥克兰出发最终抵达霍巴特，用时14个小时。

抵达霍巴特后，蒋欣玗和吴芳嫻首先要和组委会商定比赛和训练时间。她们的双打首场比赛原本是1月7日进行，但因为上一站夺冠加之行程延误，她们的比赛延后至8日。7日下午，蒋欣玗和吴芳嫻在教练的带领下训练了近两个小时。蒋欣玗现在的教练来自美国，曾经也是一名职业球员，单打和双打最高排名都在前100。蒋欣玗透露，这位教练是她

在WTA系统内的网站上找到的，并不是熟人推荐。当被问及怎么想到外面自己找教练时，蒋欣玗的回答是，“我想试一试、冲一冲”。

印象中，职业网球运动员的身后都有一个团队全方位保障，其实这只是很少一部分球员，甚至不少球员因为成本问题都没有请教练。这次蒋欣玗请了美国教练，训练中与搭档吴芳嫻共享，而在此之前，吴方嫻也将与蒋欣玗共享过自己的教练。不仅如此，比赛期间的住宿、交通以及赛事期间官方提供的理疗等服务费用，都得精打细算。

在职业网球中，由于很多双打比赛的奖金和关注度不如单打，因此即便像蒋欣玗这样已经取得过一些佳绩的球员，面对的现实压力也很大。她想要冲一冲，或许也是因为梦想一直在支撑。

紧跟现代足球发展理念 打出更高质量比赛

U17国家女子足球队冬训进行特别训练课



U17国家女子足球队在冬训中。

张 斌文/图

目前，U17国家女子足球队2025年第一期冬季集训正在广东佛山进行。1月8日上午，队伍在主教练王洪亮的带领下，进行了一堂两小时的“特别训练课”——视频解析会。

视频解析会并不是教练为队员进行技术分析，而是队员自己当主角，与同位置的队员组成小组，围绕一个技战术主题，或向教练咨询或在网上搜集一些相关视频，加以简单制作，再配上一些文字说明，随后向教练和队友们讲述。

王洪亮表示，这样的课堂从他执教以来一直都在做。“队员们不仅需要体能、技术训练，头脑也要进行训练。把课堂交给她们，让她们发挥自己的能动性，对于技战术的分析和理解会更深刻，也更容易运用到实战中。”

在讲解一些国际经典比赛视频时，王洪亮会和队内相同位置的队员相结合，用幽默的语言提示她们怎么做会更好，队员们频频点头示意。当分析到一些晦涩的情况时，王洪亮会走到台前做示范，有时候也会做一些略显“夸张”的错误动作，引发队员们阵阵笑声。当一些队员分析到位时，课堂上也会



视频解析会现场。

响起掌声。

在整个过程中，王洪亮都会耐心且极具针对性的引导队员们思考和判断。“通过这种方式，孩子们阅读比赛的能力、动手能力、语言组织能力以及队员之间互相配合的能力都在不断提升。”这种模式源于王洪亮自己的经验，作为中国足球协会的讲师，他把这种模式带到了队伍训练中，“未来她们中也许会有人走上教练员岗位，要自己会思考才行。目前最关键的还是要加深她们对足球的理解和认识，跟上现代足球发

展的理念，打出更高质量的比赛。”

随着六组队员分享结束，王洪亮也对本次课程进行了总结，对表现出色的队员进行了奖励，对于还需要加强的队员现场提出了新的分享主题，此时他的嗓子已经沙哑。课后队员汤思颖表示：“之前没有这样训练过，通过和小伙伴们配合完成讲解内容，自己的表达能力提升了，对技战术理解也更清晰了，而且和队友们关系也更融洽了，非常喜欢这种方式。”

作进行纠正；许安琪示范了击剑项目的握剑姿势和基本步伐；杨敏为哈尔滨工程大学橄榄球队进行了技术指导，详细讲解了技巧和战术配合，还通过模拟实战，帮助学生们在实际比赛中更好地应用所学知识。同学们积极参与，认真模仿，并在运动员的指导下不断改进。

“中国国家队公益服务大行动”自2011年启动以来，迄今已成功举办逾百场。该活动作为推动体育强国建设与奥林匹克运动推广的关键举措，致力于组织杰出运动员深入基层，开展多样化的公益活动。通过体育帮扶、项目推广等多种方式，汇聚体育力量，弘扬中华体育精神，履行社会责任，激励更多民众关注、热爱并参与体育活动，支持中国体育事业的发展。

未来，中国国家队将坚持服务社会、回馈公众的初衷，致力于将更高质量的体育资源和文化精神带入基层、带进校园、带到群众身边，为体育事业的繁荣发展作出积极贡献。

本次活动由国家体育总局体育器材装备中心、中国奥委会市场开发部主办，黑龙江省体育局协办、哈尔滨工程大学承办，中体联（北京）投资有限公司执行。

马来西亚公开赛第二日

国羽再获九张十六强门票

本报讯 北京时间1月8日，马来西亚羽毛球公开赛在吉隆坡迎来第二比赛日，各单项正赛首轮的比赛继续进行。当日中国队高奏凯歌，一共有11场比赛，取得9胜2负的战绩。继首日之后，各单项再获9张16强门票。

男单方面，因比赛场馆漏雨修复而推迟到第二日比赛的李诗沣，以21比11、21比16击败印度选手普里耶修，与上半区的石宇奇、陆光祖一同进入16强。独自在下半区的翁泓阳1比2不敌中国香港老将伍家朗，止步首轮。

国羽女单三位队员都在下半区，全部闯入下一轮。2号种子王祉怡21比8、21比13轻取中国台北选手许玟琪。3号种子韩悦22比20、21比7两局战胜中国台北选手白驭珀。高昉洁以19比21、21比19、21比13逆转击败苏格兰选手吉尔莫。

男双方面，处于下半区的2号种子梁伟铿/王昶以两个21比18的相同

比分击败韩国老将金基正/金沙朗，与首日获胜的刘毅/陈柏阳一同晋级16强。谢浩南/曾维瀚以15比21、21比12、18比21不敌马来西亚组合阿兹林/陈蔚强，遭遇一轮游。

位于下半区的女双4号种子李怡婧/罗徐敏以两个21比14轻取中国香港组合范嘉茵/尤漫莹，携手首日晋级的刘圣书/谭宁、贾一凡/张殊贤晋级16强。

国羽处在下半区的三对混双组合当日全部胜出，与上半区的冯彦哲/黄东萍一同跻身16强。7号种子程星/张驰21比8、21比12击败荷兰和丹麦的跨国组合塔博林/博尔。8号种子郭新娃/陈芳卉21比13、21比16连胜两局击败中国台北组合陈政宽/许尹鐹。2号种子蒋振邦/魏雅欣18比21、21比8、23比21三局激战，有惊无险战胜泰国组合鲁塔纳帕克/杰尼查，闯入16强。（周 圆）

江苏男篮CBA常规赛两胜一负

黄江惟

步入2025年，本赛季CBA联赛常规赛继续进行，在最近三轮比赛中，排名联赛末游的江苏男篮呈现出崭新的面貌，获得了两胜一负的战绩，在新的一年里拥有新的开局。

在联赛常规赛第27轮的比赛中，江苏男篮以99比93爆冷战胜浙江男篮，尽管浙江男篮有三名主力因伤缺阵，但他们依然是一支实力强劲的球队。江苏男篮在开局阶段对浙江男篮有所畏惧，害怕与其身体对抗。但经过适应后，球队很快调整状态，展现出了比以往更团结、更顽强的精神面貌。这场比赛，江苏男篮的年轻球员表现出色，刘泽希贡献了23分、6个篮板和4次助攻，刷新职业生涯最高得分。

新年第一场比赛，江苏男篮客场对战广州男篮，双方拼到加时才分出胜负。江苏男篮的队员们在体能和专注力都消耗殆尽的情况下，他们依靠强大的意志力和求胜欲拼下这场比赛。本场比赛，刘泽希贡献了两记关键三分球，另一名队员吴羽佳顶着膝盖伤势坚持到最后。江苏男篮上场的每位球员都用尽全力去争取赢球，因为每一场比赛的胜利对于现在的江

苏男篮来说都非常珍贵。

江苏男篮目前排名联赛末游，但是他们的目标始终是去赢得更多比赛。从去年10月联赛开赛，直到12月5日，江苏男篮才取得本赛季的第一场胜利。在首胜之前江苏男篮遭遇了13连败，球队陷入低谷。所以第一场胜利对于江苏男篮来说来之不易，更是含金量十足。他们在客场以100比98险胜豪门球队广东男篮，以一场酣畅淋漓的胜利提振了球队的士气和信心。这场比赛中江苏男篮全队上下拧成一股绳，每位球员都在防守端和进攻端使出浑身解数。首胜之后江苏男篮主教练易立评价道：“回去之后我们会沿着这条正确的道路继续走下去，去赢得更多的比赛。”

1月7日，在CBA联赛常规赛第28轮比赛中，江苏男篮主场91比100遗憾输给广州队，没能实现主客场“双杀”广州队，新年两连胜也被终结，但主教练易立表示：“这场比赛国内球员做得足够优秀。”

两胜一负的新年战绩无疑给江苏男篮本赛季之后的比赛又注入了更多信心和热情。在接下来的CBA联赛常规赛中，江苏男篮也会拿出获胜时的那股硬气和韧劲去争取更多的胜利。

金腰带卫冕战在即

唐凯每天都在提高

本报记者 苏 畅

北京时间1月11日，ONE冠军赛将在泰国仑披尼竞技场展开“ONE：巅峰系列赛27”的较量。中国首位男子综合格斗世界冠军唐凯将上演2025年的开局之战，在羽量级世界冠军卫冕战中迎战拥有完美战绩的阿克巴·阿卜杜拉耶夫。

来自吉尔吉斯斯坦的阿卜杜拉耶夫今年27岁，他参加过泰拳和踢拳的比赛，来到综合格斗项目之后，在赛场上打出了一波8连胜，带着全胜战绩来到ONE冠军赛，又用三场“终结胜利”三次拿到了五万美金花红，目前他的战绩为11战全胜，100%终结对手获胜。这样堪称完美的履历让他有了很多粉丝，甚至在赛前获得了很多拳迷的支持。在外国综合格斗网站的投票中，有81%的人支持阿卜杜拉耶夫能够成为新的羽量级综合格斗世界冠军，而支持唐凯能成功卫冕的人只有19%。

不过唐凯对于赛前场外的声音并不在意。唐凯表示，别人说好与不好对他而言都是鼓励，他只想专注地把比赛打好。其实这不是唐凯第一次不被看好，在他挑战世界冠军丹勒的比赛之前，外国网站同样进行了预测，其中认为丹勒能赢的占据近九成，88%的人认为丹勒会成功卫冕，

其中87%的人认为丹勒会通过击倒或技术性击倒的方式战胜唐凯，仅有12%的人认为年轻的唐凯会击败丹勒成为羽量级世界冠军。最终，唐凯靠着冷静沉稳的心态，以扫腿战术给丹勒造成麻烦。5回合之后，唐凯通过裁判判定获胜，举起胜利手臂，成为中国第一个男子综合格斗世界冠军。这场历史性的胜利让大家感到振奋的同时，也有力地回应了外界的质疑声。

在与丹勒的二番战中，唐凯更是展现出了“2.0版本”的终结能力，在比赛中始终采用往前压迫的战略，并在第三回合4分48秒技术性击倒对手。他的进步，证明自己才是羽量级无可争议的世界冠军，也成为中国首位成功卫冕的男子综合格斗世界冠军。

此次迎战拥有不败战绩的劲敌，唐凯对获胜很有信心。他说：“阿卜杜拉耶夫虽然都是终结获胜，但是打的人都不怎么厉害。我认为我们都是优秀的重炮手，都有击倒对手的能力，但关键是谁能先找到时机。自从我拿到世界冠军金腰带的那一天起，我就知道我的对手会越来越强，我每天都在提高自己。这是一个冠军应该做的。我认为对手的压力更大，因为他有11连胜，还没有输过。我肯定想击倒他，但是我也做好了打满5回合的准备！”