

“雅思组合”以赛代练,陈雨菲、王懿律稳定状态 浙江羽毛球队:避免伤病、稳扎稳打冲刺东京赛场

本报记者 王品凝



冬训观澜

过去的一年,是浙江羽毛球队“疾驰而进”的一年——“雅思组合”所向披靡,陈雨菲独挑大梁,王懿律突破自我,一众小将也是厚积薄发。随着各项大赛结束,队员们“重整行囊”,进入了最关键的冬训备战期。

“雅思组合”:与时间赛跑

“‘雅思’是国家一队成员,平时都在北京进行训练。”省羽毛球女队一线主教练王琳告诉记者,“因为今年他们要打奥运积分赛,所以这段时间都没有停歇过。”据了解,2018-2019羽超联赛将于1月19日在宝鸡落幕,而黄雅琼/郑思维的组合次日就必须赶赴印尼参加第一场奥运积分赛。

以赛代练成了“雅思”冬训的主旋律。王琳表示,对于别人来说,冬训是个调状态、抠细节、储体能的环节,可是对于目前处在世界一流水平的“雅思”来说,时间成为掣肘他们的最大因素,因此以赛代练必须成为常态。“今年开始,他们的目标就是东京奥运会,一年19站分站赛的比赛,一

次至少两站比赛超过15天的赛程,对任何人来说都是一项很大的挑战,但他们肯定也会对这个目标发出冲击。”

省羽毛球男队一线主教练桑洋告诉记者,目前,“雅思组合”更要注意的是节奏的配合,男女两名队员把控好快慢节奏,就把握住了比赛的走向,“这对于‘雅思’来说问题不大。因为他们现在已经是世界第一的混双组合,研究他们的打法肯定是别的队伍的主要工作之一,因此他们在保持心态稳定的前提下,创新得分手段势在必行。”

陈雨菲、王懿律:需控制伤病

陈雨菲从去年逐渐开始挑起国羽女单大梁,在这个冬训期间也是一门心思地跟着国家队训练。“单打跟双打不一样,全靠自己在场上拼。”在王琳眼中,陈雨菲的打法在不断细化,“她没有专项训练的时间,只有通过赛事调整心态和技术能力。”

至于王懿律和他的搭档福建选手黄东萍,这对成绩稳定的选手在2018年世界羽联·世界巡回赛总决赛上战胜“雅思”,既收获了信心,更指出了他们之后的进步方向:死抠细节,不让失误成为失分点。

王琳提出,冬训期间,包括“雅思组合”,还有陈雨菲、王懿律等人在内,发展技术是排在第二位的。“保证安全、远离伤病才是最关键的。”

“浙羽小将”:体能成关键

此外,浙江羽毛球队除一批2003、2004级的队员在合肥的国家少年羽毛球队训练外,大部分人留在了杭州。

“冬训,主要针对的就是体能方面。”王琳告诉记者,因为羽毛球是一项综合性极强的运动,平时的训练包括有氧运动、无氧运动相结合,长跑、短跑、变速跑轮换进行,以及进行每日必须的专项体能训练,“技术方面可以通过比赛中来发现自己的问题,但是体能储备必须从当下做起。”

据了解,接下来这批队员在完成日常训练的内容之外,将要进行的是省队内部的循环对抗赛。桑洋说,现在留在学院的男女两队省队队员每天训练的时长都在5个小时以上,不少人甚至晚上还会自己来场馆进行加训:“他们的目标就是全运会,省队要保证足够的后备力量进行梯队建设,也要保证每届都要给国家队输送羽球人才。”

东道主后来居上 印度队功亏一篑 国足潜在对手出炉 淘汰赛局势渐明朗

本报记者 薛原



激战亚洲

亚洲杯小组赛末轮,率先进行的A组中,出现了意想不到的反转局势。原本形势大好的印度队居然在最后一分钟被巴林读秒绝杀,0:1告负,痛失出线资格。而首轮被印度0:4横扫的东南亚霸主泰国队1:1逼平东道主阿联酋,惊险出线。而阿联酋也凭借渐入佳境的状态,昂首挺进16强。

3支一度遇到困难的球队携手出线,

首轮大放异彩的印度却遗憾出局,A组的“乾坤大挪移”也是本届亚洲杯的一个缩影——强弱不分明,人人有机会。

东道主阿联酋出师不利,被顽强的巴林逼平,但之后的一场比一场表现出色。背靠天时地利人和,阿联酋凭借老将马塔等人的表现,以及出线对阵形势上的优势,很有可能一路闯进最后的四强,甚至保有争冠的机会。

印度则虽败犹荣,毕竟这支公认的弱旅时隔几十年之后再度出线在亚洲顶级赛

场上,那场“开门红”就让全亚洲刮目相看。的确,这支由英国人康斯坦丁带领的球队近几年进步神速,亚洲杯前的几场热身赛就看出了端倪,他们战胜多支亚洲传统强队,与中国队的热身赛中也全身而退,保持不失球金身。也许是远离亚洲杯这样的舞台太久了,经验的欠缺与心态的调整令他们功亏一篑,不禁让人扼腕叹息。

对于中国球迷而言,关注的则是中国队1/8决赛的对手情况。众所周知,如果中国男足击败韩国,就能成为小组第1,那时候1/8决赛的对手就是A组小组第3,故而目前巴林是国足的潜在对手。

如果国足输给韩国,成为C组第2,根据规则,国足1/8决赛的对手是A组第二的泰国。这也意味着泰国也成为了国足的潜在对手。其实,国足对阵韩国,小组第1的确难以拿到,恐怕国足对阵泰国的16进8淘汰赛,大概率会出现。泰国虽然整体不强,但是打法是小快灵的风格,而国足曾经在热身友谊赛1:5输给过由青年队组成的泰国,如果国足淘汰赛真要对阵泰国,相信这场比赛还是让不少球迷担心的。当然,时过境迁,如今的这支国足早已不像当年那样脆弱与混乱,无论对阵泰国还是巴林,国足在纸面实力占优,只要立足自身,正常发挥,赢下淘汰赛首轮晋级8强不成问题。



面孔

丁俊晖

在昨日凌晨结束的一场比赛中,中国名将丁俊晖在英国斯诺克大师赛首轮以6:1击败英国选手利索夫斯基,成功晋级八强的同时,也迎来新年开门红。



李喆

昨日,澳网首轮继续进行,以外卡资格出战的中国老将李喆挑战32号种子科尔施雷伯,在浪费了10个破发点后,李喆遗憾以2:6/2:6/4:6告负,无缘晋级第二轮。



朱婷

昨日,国外权威排球网站volleywood发布了2018年排球运动员热搜榜单,中国女排队长朱婷力压埃格努、扎伊采夫、博斯科维奇、安德森等一众巨星登顶。



开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第19006期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期全国销售金额:211,569,980元			
本期开奖号码:		前区	后区
本期开奖号码:		17 25 14 19 30	08 04
本期中奖情况			
一等奖	基本	3注	8,889,205元
一等奖	追加	1注	5,333,523元
二等奖	基本	89注	73,858元
二等奖	追加	24注	44,314元
三等奖	基本	1,595注	1,553元
三等奖	追加	527注	931元
四等奖	基本	65,028注	200元
四等奖	追加	21,705注	100元
五等奖	基本	921,992注	10元
五等奖	追加	324,477注	5元
六等奖	基本	7,044,628注	5元
合计		---	---

中国体育彩票浙江省20选5第19014期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期销售金额:155,028元			
本期开奖号码:04 07 08 09 15			
本期出球顺序:04 07 09 08 15			
本期中奖情况			
一等奖	本地中奖注数	3注	6,757元
二等奖	478注		50元
三等奖	6,358注		5元

中国体育彩票排列3(浙江省)第19014期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期浙江销售金额:1,446,416元			
本期开奖号码:0 2 3			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	334注	1,040元	347,360元
组选3	0注	346元	0元
组选6	775注	173元	134,075元
合计	1,109注	...	481,435元

中国体育彩票排列5第19014期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期全国销售金额:11,495,046元			
本期开奖号码:0 2 3 4 6			
本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	24注	100,000元	2,400,000元
合计	24注	...	2,400,000元

中国体育彩票足球胜负平第19005期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期全国销售金额:22,672,570元			
主队	阿曼	土库曼斯坦	伊朗
客队	日本	乌兹别克斯坦	泰国
结果	0 0	3 0	3 0

中国体育彩票足球胜负平第19005期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期全国销售金额:19,522,032元			
主队	阿曼	土库曼斯坦	伊朗
客队	日本	乌兹别克斯坦	泰国
结果	0 0	3 0	3 0

中国体育彩票足球6场半全场胜负平第19007期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期全国销售金额:98,262元			
主队	阿曼	土库曼斯坦	伊朗
客队	日本	乌兹别克斯坦	泰国
结果	0 0	0 1	3 0

中国体育彩票足球4场进球第19007期开奖信息			
开奖日期:2019年1月14日			
本期全国销售金额:969,870元			
主队	阿曼	土库曼斯坦	伊朗
客队	日本	乌兹别克斯坦	泰国
结果	0 1	0 3	2 0