冬训效果显著 自我调整得当

王凡/夏欣怡首夺沙排亚锦赛冠军

本报记者 余敏刚

本报讯 2月16日，2020年沙滩排球亚锦赛在泰国乌隆他尼落下帷幕。中国女队王凡/夏欣怡和温舒惠/王婧哲包揽冠亚军，中国男队吴佳欣/哈力克江苦战三局遗憾摘银。

值得一提的是，在本届沙排亚锦赛的6场比赛中，王凡/夏欣怡均以2:0战胜对手。已经连续三年沙排亚锦赛亚军的王凡/夏欣怡终于在今年登上了最高领奖台。

作为浙江沙排的标志性人物，同时也是目前中国沙排队的主力成员，目前王凡的奥运积分赛情况如何？据了解，虽然本次比赛顺利夺冠，但对奥运积分赛排名没有太大影响。目前王凡还是排名第九，不过此次比赛能够战胜队友3年后首次夺冠，对她接下来冲击奥运会以及备战全运会增强信心起到关键作用。

目前王凡正飞往泰国曼谷，因受新冠肺炎影响，出入境管理规定，她将在曼谷等待隔离期满，随后将前往美国洛杉矶进行训练。

飞赴世界各地参加比赛，是王凡现在的生活常态。对于今年已经26岁的她来说，目标只有一个——迈入东京。她表示，只要站上奥运会的舞台什么都值得，而站上奥运会最高领奖台是她的最大梦想。

用实力征服新帅 助推球队保级

武磊打入西甲生涯首粒客场进球

本报综合报道

“一场艰难的比赛，一场团结的比赛，拿下的每一分，都是我们保级路上不可或缺的。也把这个进球的好运，分享给当下经历逆境的每一个人。一切都会越来越好的，加油！”2月16日，在西甲第24轮，西班牙人客场2:2战平塞维利亚比赛后，武磊第一时间更新了自己的微博。

这是武磊时隔71天后再次西甲首发，武磊也没有任何不适应，收获了赛季第三个联赛进球，也是职业生涯第一个西甲客场进球。

近一个月来，武磊一直处于蛰伏期，始终保持着耐心和信心，等待着机会来临。由于新援德托马斯赛前训练受伤，武磊连续七轮联赛替补后终于迎来首发机会，这也是他在新帅阿韦拉多上任后的第一次首发。阿韦拉多上任后的第一场联赛，替补出场的武磊打进绝杀进球，曾帮助西班牙人最后时刻2:2逼平巴萨拿到1分。

虽然最终未能拿到3分，阿韦拉多还是对球队的表现非常满意，“比赛证明了我们的球队充满着活力，充满着生机，我们可以在保级大战中做出很多事情，我们正一点一点从泥潭中挣脱出来。”

西甲本赛季保级大战异常惨烈。西班牙人在冬窗期花了大价钱补强阵容，目前球队整体趋势向上，阿韦拉多上任后，西班牙人每场比赛都有进球。保级大战中，能进球某种程度要比不丢球更重要。

武磊此前也一直表达着对于球队保级前景的信心，当然他也认为，“保级战非常残酷和艰难，大家要齐心协力完成目标。”对于西班牙人来说，赢下保级直接竞争对手非常重要。球队之后将和埃瓦尔、莱加内斯和塞尔塔的比赛都是主场进行，这算得上是一点优势。

刷新国际雪联世界杯历史

谷爱凌生涯首次一站夺双冠

本报综合报道

本报讯 2月16日，国际雪联自由式滑雪U型场地世界杯加拿大卡尔加里站，中国选手谷爱凌继2月15日在U型场地夺冠后，再获坡面障碍技巧冠军，创造国际雪联世界杯历史——在一站世界杯上获两枚金牌。

这不是谷爱凌第一次登上世界杯最高领奖台，早在2019年世界杯意大利站，她就收获了一枚坡面障碍比赛的金牌。16岁的的她，已经是世界杯三金王。

坡面障碍技巧和U型场地是雪上项目中较为相似的两个项目，但在世界杯、冬奥会等国际传统赛事中无论是场地及道具选择还是空中动作均存在许多差异，在多个项目持有世界杯积分的人仍是少数，竞争力能到达国际一流的更是寥寥，而谷爱凌就是为数不多的兼项运动员中的佼佼者。

在此前结束的瑞士洛桑冬青奥会中，谷爱凌参加了自由式滑雪的U型场地、大跳台和坡面障碍技巧3个项目比赛，最终收获2金1银，仅在坡面障碍技巧中以0.5分落败于成名已久的爱沙尼亚选手希尔达鲁。

“我之前并未觉得这是理所当然的。”谷爱凌对自己的成绩表示意外，“太不可思议了，我真的没想到会夺冠，夺双冠就更没想过了。我尽力发挥了自己的最好状态，按我可以做到的方式去滑行。滑出自己的最高水平已经非常令我开心了，能得金牌是锦上添花。”实际上，并非所有的世界杯分站都设两个项目，而且谷爱凌本赛季只报名参赛了一站坡面障碍技巧分站赛。一站双冠的达成，运气与实力缺一不可。本站同样有人挑战一站双冠这一成就。

本雪季开始后她参加了2站世界杯和冬青奥会，在所有参赛的比赛中都登上了领奖台，共摘得4金2银，而她还是一名全日制高中生，无怪乎国际雪联官网称其“全能且极具威胁”。

体坛短讯

东京奥运主题口号发布

昨日，2020年东京奥组委正式公布了奥运会残奥会主题口号“United by Emotion（激情聚会）”，并在其官网配文“今夏，东京将迎来世界各地的观众，志愿者以及200多个国家和地区的运动员和难民奥运代表队选手，人们因东京2020相聚，这里将超越国籍、种族、性别、文化等一切差异，人们互相融合，彼此更加了解。”

“单杆破百”助力武汉

昨日，2020赛季斯诺克威尔士公开赛落幕。肖恩·墨菲凭借三杆破百、四次单局逆转无懈可击的表现，9:1横扫凯伦·威尔逊，夺得职业生涯第9个排名赛冠军。同时，本届赛会一共产生77杆破百，世台联将向中国武汉方面捐助77000英镑善款。