

血性+激情

国足苦练体能志在3月抢分

本报综合报道

“

近

日,国足正在海口进行冬训,此次冬训从1月9日到18日。本次集训针对性很强,用十天时间解决一些战术上的细节问题。老带新也是这次集训的特点。集训人员中,00后球员有11人,其中4名是首次入选伊万国家队的集训名单。

”

国家队去年赢下的两场18强赛,伊万最满意的就是态度。在海口集训中,这又成为他考核的一个标准。训练中,伊万的要求既直接又明确。特别是在“跑”这一环节上,既要有积累,也要有执行。所谓积累,例如在展开两组9对9小范围对抗时,剩余一组就要单独练折返跑;至于执行,则体现在对抗环节中,伊万有着比较明确的指示。例如上抢要统一地去抢,一旦抢不下来球,就需要马上落位。

看得出来,经历了去年10月和11月的世预赛,伊万发现了球队最需要坚持的东西——激情和血性。包括此次招入的这几名新人,如后卫吾米提江和中场买乌郎,都是伊万通过联赛所发现的血性男儿。“我们现在这支球队,一个最基础的点就是要能打持久战,在比赛中能咬得住对手,这就需要队员们必须跑起来,同时具备积极的态度和斗志。”

最近,伊万刚考察过海湾杯的比赛,对于巴林和沙特队的情况,要比之前更加了如指掌。在这种情况下,中国队的

备战就更加需要从实战出发。也正因此,国家队此番在海口的集训,并非如外界所想象的“走过场”,相反,伊万的备战思路很清晰。比如连续一天两练安排,他会把室外有球训练与室内健身房练习区分开,但涉及到前者,也会有所分门别类。例如在球场的一侧安排后卫练习防守移动,而另一群中前场球员,则是主练进攻配合。队中蹇韬、王上源、韩鹏飞相继成为伤病号。但好在这三人的情况暂时都无大碍。国家队在一定程度上,也是出于保护球员的角度,安排三人暂时轮休。

据了解,在教练组内部的沟通中,普遍共识就是针对3月份的两场比赛,中国队肯定要全力抢分。也正因此,赛季开始前的准备工作,就容不得有任何的马虎。对此,队员们也很清楚这其中的重要性。朱辰杰就表示:“我们现在每一天几乎都是两练,所以,大家也拥有足够的时间,一边储备体能一边进行技战术的训练。”胡荷韬认为,球队现在的训练强度正在一点点增加,有时候切换到比赛模式,也会

让队员们更能找到感觉。

其实在客场对阵沙特前,国足有大把的时间充分备战,甚至在比赛前,还有时间和空间安排一两场热身赛,但很显然,基础工作也是重中之重。经历了这样一个过渡期,国家队也需要保持良好状态的稳定性。

2025年,除了国足要在3月和6月继续征战最后4轮18强赛之外,2月份,U20亚洲杯将在深圳打响,4月份,U17亚洲杯将在沙特进行,这是国字号层面三项最为重要的任务。三支国家队的目标是:国足争取小组前四,进而晋级世界杯预选赛下一阶段;U17国家队和U20国家队力争获得U17世界杯和U20世界杯的参赛资格。需要注意的是,U20亚洲杯的出线名额是4个,在本土举办;U17亚洲杯名额高达8个,但非本土举办。此外,U16国家队将在年底参加2026年U17亚洲杯预选赛,U23国家队则会参加U23亚洲杯预选赛,出线是目标。

陈雨菲官宣
冲击洛杉矶奥运

本报记者 陆英健

本报讯 北京时间1月13日,浙江羽毛球运动员陈雨菲更新了自己的社交媒体,并正式宣布冲击2028年洛杉矶奥运会,这将是她个人参加的第三届奥运会。继近日刚宣布将在2月的2025亚洲羽毛球混合团体锦标赛回归国际赛场后,又一次定下了更大的目标。

在巴黎奥运会女单1/4决赛中,陈雨菲输给了以往她战绩占据较大优势的国羽队友何冰娇,当时的她有些不在状态,提早出局。从那之后,自巴黎奥运会后首站的日本公开赛起,到后来的多站世界羽联巡回赛,陈雨菲都未参赛。她申请了世界羽毛球联合会的排名保护。她发文表达了奥运周期承受的压力,自己需要很长时间的休息,并把自己的社交媒体昵称改为“陈雨菲休假中”。

短暂消失在赛场和球迷视野期间,陈雨菲其实一直关注着中国队的比赛战绩和队友们的情况。年轻的王祉怡扛起女单大旗,特别是在丹麦公开赛决赛中击败了韩国选手安洗莹之后,陈雨菲对此感到十分欣慰。身为女单“一姐”,进入新周期,陈雨菲身上依旧有责任 and 冲劲。如今她决定再战奥运,无疑给国羽女单又增添了一份信心。

“我没有输给年龄、伤病或是其他的东西,我只是输给了自己的心态。”陈雨菲表示,此前心态上有一些疲劳,休整给了自己缓冲的时间,无论好的或不尽完美的经历,自己都能学着接纳。“奥运会之后,我对竞技体育的残酷性又有了更深刻的理解。”陈雨菲说,自己认识到赢球不仅需要努力训练,更需要一些“饥饿感”。

新的周期,新的目标。就像陈雨菲在社交媒体写道的:“有了重新出发的勇气,剩下的就全是坚持了!”她说,自己还有进步的空间,还有上升的空间,还热爱羽毛球,会坚定地选择走下去。“我最期待的就是大胆向前走的自己。”



体坛短讯

浙江男篮取消巴斯注册

本报讯 北京时间1月13日,CBA官方消息,浙江男篮取消外援帕里斯·巴斯注册。本赛季至今,巴斯代表浙江出场20场常规赛,场均出场25.1分钟,能得到17.2分8.3篮板3.9助攻1.6抢断。

中国女足将与U15男足热身

本报讯 中国国家女子足球队2025年第一期集训正在广东省肇庆市新区体育中心体育场进行。根据集训计划安排,球队将分别于1月18日和23日与来自广东省内的4支U15男足进行4场教学比赛。

袁心玥首发助瓦基弗客胜

本报讯 北京时间1月13日凌晨,2024-2025赛季土超女排联赛第15轮较量全部结束。袁心玥加盟的瓦基弗银行客场3:0力挫库泽博鲁,斩获赛季第13场胜利。此役袁心玥首发出战,6扣3拦1发拿下10分,其中进攻8扣6中1失误0被拦,双效分别为75%和62%。

郑钦文明日战老将西格蒙德

本报综合报道

本报讯 1月13日,2025澳网比赛继续,36岁的西格蒙德三盘逆转巴普蒂斯特晋级,确定将在第二轮成为郑钦文的对手。两人的对决将在明日上演。

德国选手西格蒙德在澳网首轮苦战三盘淘汰美国球员巴普蒂斯特,连续第3年至少打进澳网第2轮。这位1988年出生的36岁老将WTA世界排名97位。拿过2020年的美网双打冠军。历史最高排名27位,上赛季战绩51胜29负,大满贯战绩17胜26负,最好成绩也是2020年美网八强。

单打方面,西格蒙德最大的特

点就是耐心,在多拍周旋中找到一招制敌的机会。在和TOP10球员的过往交手中,西格蒙德取得10胜23负的战绩,败在她手下的大满贯选手包括大威廉姆斯、哈勒普、拉德万斯卡和库兹涅佐娃等人。

在西格蒙德漫长的职业生涯中,她对阵中国球员的战绩为9胜4负,被她击败的中国金花包括张帅、朱琳、王欣瑜、王曦雨等好手。在2025联合杯小组赛中,西格蒙德被中国排名175位的高馨妤三盘击败,当时高馨妤用耐心和强劲的防守,挫败了以稳定见长的西格蒙德。

今年郑钦文跳过联合杯等热身赛,首次“零热身”空降澳网。由于此前的西班牙教练佩雷·里巴动了手术,目前郑钦文暂时与阿根廷教练丹特·博蒂尼合作。值得一提的是,新赛季郑钦文肉眼可见变壮了,在新教练团队的训练下,她的腿部肌肉线条更加清晰。对此郑钦文回应,自己在冬训期间加强了体能训练,使得身体变得更加强壮。她由于去年频繁参赛,缺乏系统性训练,导致体能储备不足。所以在冬训期间,郑钦文专门安排了一个强化周期,让自己的身体变得更加强壮,以便更好地应对新赛季的比赛。

