

距离U23亚洲杯还有四个月时间,延长集训时间进入备战冲刺期

国奥队上下达成共识:战日韩绝不认输

■本报记者 陈海翔

距离2024年U23亚洲杯开赛还有四个月时间,正在上海集结的中国国奥队已进入备战冲刺阶段。考虑到球员们身体状态普遍不理想,国奥教练组临时延长了本次集训的时间。与此同时,在与日韩两支亚洲顶尖强队同组的结果出炉后,球队上下也逐步调整心态,并达成共识:要在亚洲杯放手一搏,绝不认输。正如一位队员对记者所说,分组结果刚出炉的时候有点闷,“但现在想想,这个分组反而让我们能够拥有更好的心态,不带任何杂念地去拼对手。换一个角度来看,能在这样的比赛中和日本、韩国等强队交手,也能让我们明白自身与他们的差距到底在何处。”

国奥队本期集训于11月30日开始,集训期间,球队上下也逐步调整心态,并进行相关测试,结果是大部分球员的身体情况较11月中旬有一定提升,但仍处于

不够理想的状态,主要原因是这拨适龄球员在过去大半年时间内没能获得足够多的高质量比赛机会。国奥队在11月11日开启的前一次集训中与塔吉克斯坦队和浙江绿城打了三场热身赛,但这不足以让队员们的状态发生质的改变。

因此,中国足协国奥队教练组临时决定调整集训安排,减少了两次集训之间的休整时间,与最初的计划相比,集训总时间长了两周。据悉,在12月26日本次集训结束前,球队的主要目标就是拉体能,并在20日至26日间与到场的马来西亚国奥队在上海举行两场热身赛,一方面检验集训效果,同时也能帮助球队逐渐找到实战节奏。

本次集训开始后,国奥队在12月5日与浙江队举行了第二场热身赛,以1比0获胜。部分队员因流感缺阵,而球队在比赛中所展现出的精神面貌和技战术内容,明显要好于两队在11月24日的第一次对抗(国奥队1比4不敌对手)。

显然,在连续展开了两期集训之后,队员们的状态已经慢慢走上回升通道。

按照教练组的计划,国奥队将在明年1月和2月各举行一次飞行集训。由于届时中超、中甲球队都已经展开冬训,球员们的体能训练能得到保障,因此这两次集训的时间都不会太长,大约在一周到十天左右,集训内容也将完全围绕技战术展开,中国足协将争取在每期集训为球队安排一到两场热身赛。据悉,中国足协国奥队教练组目前正在全力寻找合适的热身赛对手。

明年3月下旬,国奥队将利用国际比赛窗口寻找同年龄段的高水平对手踢两场热身赛。随后,球队将不会解散,而是以集中训练的方式一直持续到4月15日U23亚洲杯在卡塔尔开赛。在此期间,中国足协将与各俱乐部积极沟通协商,如果有球员能够在职业赛场获得足够的参赛机会,那么国奥队就将放回联赛锻炼。此阶段国奥队的集训重点

将是演练针对日韩等对手的战战术套路。

诚然,这支国奥队的整体实力与日韩相比有明显差距,但这不能成为球队主动认输的理由。恰恰相反,目前国奥队上下心气颇高,都想趁着在两场小组赛展现出实力和拼劲,输球可以,但不能输掉斗志。在国奥教练组看来,虽然实力差距毋庸置疑,但在面对日韩时球队并非全无机会。今年6月,国奥队曾与克罗地亚国奥队踢过一场国际B级热身赛,就当所有人都认为球队锁定输球时,国奥队却在下半场先入一球,直到伤停补时阶段,疯狂反扑的克罗地亚国奥队才艰难地将比分追平。此外,今年5月国奥队还曾以1比0击败当时的克罗地亚甲级联赛领头羊NK鲁德斯队。值得一提的是,对手并没有轻敌,而是派出了实力颇为强劲的半主力阵容。

在与克罗地亚国奥队和NK鲁德斯队的热身赛中,国奥队在绝大部分时间都处于被动,但正是得益于始终保持

高度专注的防守体系,以及抓住了对手由守转攻时的漏洞,才获得了令人满意的结果。如在对阵NK鲁德斯时,国奥队就是在第86分钟时凭借一次中场抢断立即展开反击,攻破了对手机门。可以肯定的是,国奥队与日韩交手时也将处于被动防守的状态,因此做好防线组织,并抓住对手转换时的漏洞,将成为国奥队的战术策略。从这个角度来看,在克罗地亚的这两场比赛是非常有益的借鉴。据悉,国奥队教练组目前正在整理这几场比赛的录像,让队员们能够进一步加深印象,尽可能在与日韩的对决中打出同样的比赛内容。

在尽快补强体能短板的同时争取多打高质量热身赛,无疑是中国国奥队在接下来四个月内的主要备战内容。与日韩之间的差距毋庸置疑,但正如这支球队如今所达成的共识那样,在比赛过程中展现出自身的实力和斗志,比结果更为重要。无论输赢,这都是一次中国足球丈量自身与亚洲顶尖水平差距的机会。

短道速滑世界杯北京站收官
中国队收获1金4银5铜

本报讯(记者陈海翔)2023-24赛季国际滑联短道速滑世界杯北京站昨晚收官,中国短道速滑队收获1金4银5铜。

在昨晚举行的男子1000米决赛中,刘少昂以1分23秒696第二个冲过终点线,但随后裁判判罚首位撞线的加拿大选手丹吉犯规,其成绩被取消,金牌属于刘少昂。刘少昂赛后表示,自己当时看得非常清楚,丹吉努在超越荷兰选手时犯规,因此只要控制住第二名的位置,“我了解丹吉努,如果我硬超他肯定会有动作,所以只要跟着就行”。

男子5000米接力项目,中国队也具备相当实力。比赛中,由刘少昂、刘少林、任子威和孙龙组成的中国队在较长时间处于领先位置,但最后一圈被加拿大队超越。随后刘少林在试图反超时摔倒,最终中国队以6分58秒280获得铜牌。

男子500米决赛,林孝俊从第四的位置连续完成超越,但在冲击第一位时腿部受伤退出竞争,孙龙获得铜牌。女子1000米和500米决赛中,公俐与范可欣分别收获一枚铜牌。北京冬奥会后,范可新一直处于休整状态,直到本赛季才宣告复出。在9日举行的女子500米决赛中(根据国际滑联规则,短道速滑世界杯北京站男、女500米各设两次决赛),她还夺得了一枚银牌。范可欣表示,过去一年伤病困扰,“现在队友就是我的动力,在这个年纪除了让自己全力以赴去享受每一场比赛,每一圈跑道外,最希望的就是能看到年轻人快速成长起来,看见她们就和看见年轻的自己一样”。

在9日的比赛,中国队还获得了3银1铜,其中公俐获得女子1500米银牌,李文龙获男子1500米银牌,范可欣、公俐、林孝俊和孙龙获得混合接力2000米银牌,王晔获女子500米铜牌。

大谷翔平签约洛杉矶道奇
10年7亿美元合约创纪录

本报讯(记者谷苗)一纸10年7亿美元的巨额合约,创造世界体坛新的历史。拿下这份体育史上最大合约的运动员是29岁的日本棒球巨星大谷翔平。

北京时间昨天凌晨,大谷翔平宣布将在新赛季加盟美国职业棒球大联盟(MLB)的洛杉矶道奇队。其经纪公司随后声明称,新合同为期10年,薪资为7亿美元(约合人民币50.1亿元)。这不仅刷新棒球项目历史新高,也超越巴塞罗那年为梅西提供的四年6.74亿美元合约,创造职业体育史上单笔合约最高金额的纪录。

作为身兼投手和击球手的“二刀流”选手,大谷翔平被认为是美国职业棒球大联盟最佳现役球员之一,也是当下全球棒球界人气最高和最具市场价值的球手。从名震甲子园的天才少年,到日本职业联赛的超级明星,大谷翔平在职业生涯初期已备受瞩目。2017年,他作为海外选手签约MLB洛杉矶天使队,此后一直在该队效力并成长为超级巨星,两度获得联盟“最有价值球员”称号。

上赛季结束后,成为自由球员的大谷翔平将转投哪支球队,成为世界体坛最热门的话题之一。最终牵手曾七获MLB总冠军的超一流强队洛杉矶道奇,大谷翔平的选择可谓众望所归。

奥运首金得主许海峰“开课”

用体育精神激励申城学子

本报讯(记者谷苗)分享体育人生,传承奥运精神,中国奥运首金得主许海峰近日来到上海市徐汇区爱菊小学,为孩子们带来一堂特别的射击课。

1984年洛杉矶奥运会,许海峰以566环的成绩射落男子手枪慢射金牌,为中国代表团实现奥运金牌“零”的突破。39年过去,如今已66岁的许海峰仍乐于分享自己的夺冠经历,用奥运荣光与体育精神激励年轻一代。

在与孩子们的互动中,许海峰多次提到热爱与专注是成功的重要因素。正是因为热爱,当年的他放下热门的供销社工作,请假前往射击队训练,开启辉煌的体育生涯。得益于关键时刻保持专注,他才在奥运决赛中扭转不利局势,最后三发打出两个10环、一个9环,锁定开创历史的金牌。

有学生提问“如何在压力下克服困倦?我们想将经验用于考试时的心态调整”。许海峰笑着给出回应,表示射击场上的成功“秘诀”,同样适用于学习。“不管是当运动员,还是后来当教练,我都更看重成绩而不是名次。在整个比赛过程中,最重要的不是金牌,而是能不能打出自己最好的水平。当你有了这样的心态,就很容易取得好成绩。”他说。

爱菊小学校长方继东表示,这是一次宝贵的学习机会,更是一次难得的实践体验。“奥运冠军的成就不仅仅是竞技体育的胜利,更是对坚持、勇气与拼搏精神的最好诠释,鼓舞我们勇敢面对挑战,不断超越自我。”方校长希望同学们能学习奥运冠军坚韧不拔的精神,永不言败的决心,“把冠军精神融入平时的学习和生活,在人生的道路上不断前进,不断攀登。”

首届混合团体世界杯落幕,中国队轻松夺冠

三场冷门失利值得国乒警惕



王曼昱在女单赛场被波多黎各选手击败,是本届赛事一大冷门。视觉中国

打得樊振东没缓过神。“这场球非常值得总结。”“小胖”赛后表示,张本智和一来就有很多变化,加上自己摆脱的速度不够,导致整盘都很被动。张本智和的胜利也暴露出樊振东外战平手的问题,这已是“小胖”今年第四次输掉外战,此前他曾负于16岁的韩国小将赵大成、20岁的法国小将艾利克斯·勒布伦以及韩国老将李尚洙。本

届混团世界杯上,艾利克斯的弟弟——年仅17岁的费利克斯·勒布伦令樊振东陷入三局苦战,李尚洙昨日也从樊振东手中夺得一局,世界第一哥樊振东的打法正在受到多面阻击。

女单也爆出冷门,23岁的波多黎各姑娘阿德里安娜·迪亚兹以10比12、12比10、11比8击败王曼昱。王曼昱赛后表示,自己在第二局局末10比9领先

时出现了无谓失误,“影响了这场比赛的胜负”。作为世界第二的女单选手,王曼昱上一次输掉外战,还是一年前的澳门冠军赛爆冷负于法国选手袁嘉楠。

作为明年巴黎奥运会的练兵之战,本届混合团体世界杯,国乒打出了一手“明牌”——混双倚重王楚钦/孙颖莎,男单依靠樊振东和马龙,女单更多地派出王曼昱,并非奥运独立比赛项目的女双

和男双,搭配则较为随机。混团世乒赛每盘打三局,先赢八局者为胜的特殊赛制,人为地制造了部分冷门结果,若以正常的七局四胜制或五局三胜制,国乒未必会爆出上述冷门。但也必须看到,从亚运会到混团世界杯,国乒选手在部分场次的关键分时出现起伏,距离巴黎奥运会只有半年多时间,如何加强队员的抗压能力和稳定性,将是教练组考虑的重中之重。

作为明年巴黎奥运会的练兵之战,本届混合团体世界杯,国乒打出了一手“明牌”——混双倚重王楚钦/孙颖莎,男单依靠樊振东和马龙,女单更多地派出王曼昱,并非奥运独立比赛项目的女双

■本报记者 吴殊

在上海最美的季节,一场关于美的舞会在卢湾体育馆上演。阔别三年,WDSF(世界体育舞蹈联合会)世界体育舞蹈大奖赛总决赛再次回到黄浦。该赛事被誉为世界体育舞蹈界的“大师赛”,分为拉丁舞、标准舞两个舞种,今年世界各分站赛总分排名前12位的组合参与角逐年度总冠军。

在众多欧洲面孔中,仅有两对中国选手跻身大奖赛总决赛——拉丁舞组合闫棒棒/杜玉君、标准舞组合邱禹铭/胡婧怡。前者以第四名的成绩完赛,实现了中国体育舞蹈运动在大奖赛总决赛上的历史性突破。“这两对选手是亚洲体育舞蹈高速发展的代表。”亚洲体育舞蹈联合会副主席、中国体育舞蹈联合会秘书长苏浩表示,“以前我们还要靠外卡名额参赛,如今两对中国选手凭实力跳进大奖赛总决赛,在舞台上展现中国力量。”

“我们第一次出战(大奖赛总决赛)是靠外卡参加的,第二年(2019年)我们的积分排名升到第11位,终于靠自己进入总决赛。今年,我们作为积分排名世界第三的组合来到这里,作为亚洲组合,中国组合站在总决赛圈,我感觉意义非凡。”杜玉君表示。

近年来,中国与世界顶尖拉丁舞者的差距逐渐缩小。回看过去二十年的发展,闫棒棒感慨道:“上海举办大奖赛总决赛已20年了,一直处于引进来的状态,从我们这一代开始,出现了走出去的势头,中国组合可以成为世界级的选手。”闫棒棒认为,“中国舞者不缺好的天赋和条件,随着时间推移,

越来越多舞者能将国外学到的本领带回中国发扬。我觉得赶上欧美只是时间问题。”谈及如何缩小同欧美拉丁舞者的差距,闫棒棒说:“我们还是缺少一个完整的训练体系。除舞蹈技术本身的训练,还有艺术修养、体能训练,以及对身体的针对性训练等配套训练体系仍需改善。”

闫棒棒和杜玉君都有20年的舞学生涯,两位年纪相仿的舞者从五年前开始配对。他们不是情侣组合,但在舞台上相互照耀。谈及练舞时会不会出现意见相左的情况,两人几乎异口同声地说:“肯定会,几乎每一天。”闫棒棒看来,“这并非一种负面的状态,而是为了变得更好的目标而努力和坚持”。杜玉君也认真解释道:“我们为了一个共同的目标而争执,并不是谁要凌驾于谁之上,必须听谁的。”在个性的基础上成就共性的表达,在共性的整体中尊重个性的展现,这可能是他俩追求的舞伴关系。

“当我们第一次遇见的时候,决定和对方搭手的时候,就有很清楚的目标——拿世界冠军。”闫棒棒说,他们还有更大的梦想,在这个时代留下自己的回响,“我们的梦想是让这一代全世界的舞者记住我们,让十年后的舞者回看我们的视频,让欧洲人去复制和模仿我们”。

世界体育舞蹈大奖赛总决赛回归申城,闫棒棒/杜玉君获拉丁舞第四名

中国舞者的魅力逐渐被世界看到



总决赛排名第四,中国拉丁舞组合闫棒棒/杜玉君(右)实现历史性突破。本报记者 王竟成摄