

# 女排再聚北仑 东京测试赛见

全运会的排球预赛甫一落幕，中国女排今年的第三期封闭集训就马不停蹄地来接档了。继北京与福建漳州之后，她们这次的集训地选在了熟悉的浙江宁波北仑。按照计划，中国女排将于4月25日启程，赴东京参加奥运测试赛。待比赛结束后，队伍将返回北仑继续进行训练与休整，为将于5月末在意大利启幕的世界女排联赛做准备。

## 名单照例引猜想 5月世联赛更显真章

每一期新的封闭集训都意味着，距离中国女排最终的东京奥运名单又近了一步。不过，奥运测试赛终归只有一场交手，想要有更多见真章的机会，还得等到下个月的世界女排联赛。

这次中国女排的北仑名单中包括17名队员，分别是主攻位置的朱婷、张常宁、李盈莹、刘晏含和王艺竹，副攻位置的袁心冉、颜妮、王媛媛和杨涵玉，接应位置的龚翔宇和栗征，二传位置的丁霞、姚迪、刁琳宇和梅笑寒，自由人位置的王梦洁和倪非凡。

从名单可以看出，与之前两期封闭集训相比，郎平在主攻、副攻和自由人位置上都做了一定调整。刘晓彤、郑益昕、林莉三人的缺席属于意料之中。由于北京女排和福建女排未能在全运会女排预赛中出线，所以紧接着就得准备全运会第9名至第12名的排位赛，作为这两支地方队的主力，刘晓彤、郑益昕、林莉重任在肩。在部分人士看来，这回王艺竹现身北仑就是起到暂代刘晓彤的作用，同时教练组也在考察这位新人。

当然，在因全运会任务而暂时缺席的原因之外，这三位国手会在下一期名单中回归呢？这其中还存在一定变数。由于中国女排在自由人位置上的不确定因素较多，所以不少人对老将林莉的回归较为看好。

还有一位从名单中消失的选手是上海队的高意。上海女排已在全国预赛中顺利晋级，打入决赛圈。此前在接受采访时，高意曾表示自己想要在国家队站稳脚跟，还得在技术上好好打磨。

作为东京奥运会前的最后一项大赛，计划于5月25日在意大利里米尼开幕的世界女排联赛备受关注。与往届不同的是，本届世联赛将对各队人员数进行控制，具体到每队报名的运动员人数的话，基本都得从以往的20人缩减至18人。这一规则上的变动，也许会让中国女排最终版的东京奥运名单更早地浮出水面。

## 高脚椅和小哑铃 当起郎平的理疗助手

疫情令东京奥运会延迟，也让郎平的“退休”计划不得不往后靠。对已到花甲之年且素有伤病之困的她而言，这当然是一大挑战。然而在训练场上，郎平总是尽力不让这些个人因素干扰到整支队伍的训练，为此，她还找到了一些只治标不治本的暂缓之法。

当郎平在场边看训时，有时她会坐在一把高脚椅上。队里的人都知道，这是郎平的专属道具，而且高脚椅通常还备了不止一把。在长时间看训时，这能让她感觉稍微轻松一些。

郎平的健康隐忧不是新闻。1999年3月，在带领中国女排回到正轨后，郎平就是因病引退。当时她的健康问题，既有常年高强度带队导致的“疲劳伤”（曾在运动队里两次晕倒），也有当运动员时欠下的伤病沉疴（尤其是膝关节的老伤）。后来，在年龄增长与第二次执教中国女排后高强度工作压力的作用下，郎平的健康问题就愈加成为一个变数。

如今，她的膝关节、腰椎盘、颈椎盘、髋关节以及脊柱就带有病痛，经常是一天忙完了躺到床上都可能难受得睡不好。然



而，即便在这样的情况下，郎平还是坚持要站好最后一班岗。甚至有时，她还要忙活在第一线，给队员们抛球陪打。“奥运会的时候，教练员也是有名额限制的，我们不可能让所有的陪打教练都出现在球场上，我还要去上手给队员们抛球、打球等。”

为了让身体能负担得了现在的工作，郎平还会见缝插针地利用小哑铃及其他健身器械，来给自己进行小力量训练。“如果每一天教练都是精神面貌很好地站在那里，就能够更好地感染运动员。这也是我们教练员必须要做到的。”

## 警惕里约式慢热 奥运从小组赛抓起

作为里约奥运会的冠军队伍，中国女排对东京奥运会的期待只会被导向唯一的答案：赢冠军，升国旗，奏国歌。郎平表示，作为注定会被所有对手重点研究的对象，这回她们已经没有可以在小组赛阶段慢热的余地了。

2016年里约，郎平率领中国女排在时隔12年后再度奥运登顶，然而在这段佳话的背后，队伍在小组赛阶段的慢热确实也让人后怕。2:3不敌荷兰，0:3完败于塞尔维亚……小组赛3负2胜后，中

国女排曾一度陷入到非常危险的境地。如今，郎平以此为鉴，表示队伍一定要在奥运会小组赛中就尽快找到状态。

“因为已经没有给你某场比赛起伏的机会，如果你没有做好充分的准备，进入状态慢的话，就会失去一个很好的位置。”郎平分析道。

世界女排，强手林立。中国队所处的奥运女排B组很有些“死亡之组”的味道，对手包括美国、俄罗斯、意大利、阿根廷和土耳其。如果中国女排在小组赛中不能赢得关键比赛、占得主动，就有可能陷入被对手“默契安排”的境地，这样以来小组赛出线就危险了。

想要在奥运赛场上迅速进入状态，以往靠的是训练加实战，但此番受疫情影响，中国女排不得不长期处于“只训无赛”的状态。为此，郎平只能紧盯训练，帮助队员们提高训练质量。在今年之前两段封闭集训中，郎平力争让队伍的整体配合、队员的个人技战术变化以及她们的专项体能等，都要提高到与强劲对手进行实战的高度。“怎么样在训练当中更接近于实战，我觉得这也是非常高标准的要求了。”

据《东方体育日报》

## 举重亚锦赛

### 中国队包揽女子49公斤级冠亚军

国际举重联合会官网消息，中国队在亚锦赛首日比赛中取得“开门红”，侯志慧以打破抓举、总成绩两项世界纪录的成绩勇夺女子49公斤级冠军，队友蒋惠花拿下亚军。

2021年举重亚锦赛当地时间17日在乌兹别克斯坦的塔什干开幕，这是东京奥运会资格赛，也是中国队在疫情暴发以来

首次出国参赛。女子49公斤级是中国队的优势级别，赛前该级别的三项世界纪录全部由侯志慧和蒋惠花保持。

中国“双花”在比赛中势如破竹，24岁的湖南妹子侯志慧以96公斤打破了自己保持的95公斤的抓举世界纪录，随后在挺举比赛中发挥稳定，最终以213公斤的总成绩

夺冠，这一成绩也打破了蒋惠花在2019年创造的212公斤的总成绩世界纪录。

世界冠军蒋惠花挺举发挥出色，以118公斤、领先侯志慧1公斤的成绩结束比赛，但由于抓举落后侯志慧7公斤，最终以207公斤的总成绩获亚军。

## 西班牙国王杯

### 巴萨4:0大胜毕尔巴鄂

2020-2021赛季西班牙国王杯决赛中，巴塞罗那4:0大胜毕尔巴鄂竞技。

本场是巴塞罗那历史上第42次打入国王杯决赛。比赛中，格列兹曼首开记录，德容传射建功，梅西则梅开二度。这也是巴萨在科曼领导下拿到的首个冠军。

巴萨在开场不久便觅得破门机会，第5分钟，德容的一脚射门打在门框上。此后双方机会寥寥，上半时战成0:0。

下半时巴萨逐渐掌控节奏，并在第60分钟打破僵局。德容右路横传门前，格列兹曼小禁区边缘将球推入近角。仅仅3分钟后，巴萨再入一球，德容接阿尔巴左路斜传近距离头球破网，将比分扩大为2:0。

梅西此后在4分钟内两度攻破对手城门，引领巴萨锁定胜局。第68分钟，阿根廷人在右路与德容做出连续踢墙配合后突入禁区，带球晃开角度后于小禁区前沿打球门左下角得手；第72分钟，他又接阿尔巴左路传中低射破网，将全场比分定格为4:0。

## 英格兰足总杯

### 切尔西晋级决赛

4月17日，切尔西队球员齐耶赫（左）攻门得分。当日，在伦敦举行的2020-2021赛季英格兰足总杯半决赛中，切尔西队以1:0战胜曼城队，晋级决赛。



除署名外，本文图均据新华社