

2022年女篮世界杯将于9月22日至10月1日在悉尼举行——

# 中国女篮阔步再出征

■本报记者 马晶

## 长镜头

女篮世界杯来了，中国队备受期待。随着韩旭、李月汝等一批年轻球员的快速成长，中国女篮最近几年进步明显。在去年的东京奥运会上，中国女篮在小组赛中3战全胜，最终获得第5名。在本届世界杯上，中国女篮与比利时队、波黑队、波多黎各队、韩国队和美国队同在A组。经过了东京奥运会的磨砺，目前阵容齐整的中国女篮将向世界强队发起冲击。

为了备战世界杯，中国女篮从5月下旬就开始集训。前一个月她们以恢复身体状态和打磨个人技术为主，之后近两个月的时间全队重点演练技战术，并赴欧洲参加热身赛。期间，中国女篮先后与法国女篮、西班牙俱乐部队、比利时女篮和塞尔维亚女篮等进行了多场热身赛，取得不错的战绩。与此同时，她们还根据小组赛对手的技战术特点进行了针对性训练。主教练郑薇坦言，球队在关键球的处理、破全场紧逼等方面有了长足进步。

9月12日，中国女篮全队于悉尼会合，世界杯的备战工作也进入到最后的冲刺阶段。中国女篮队长杨力维表示，赛前队员们都在积极调整状态，以适应当地的时差、气候和赛场环境，同时加快阵容磨合，培养默契。

这几天，中国女篮还进行了几场热身赛。其中，与澳大利亚队的热身赛，是一次非常好的实战演练机会。双方在场上打得非常激烈，最终中国女篮以70比63险胜对手。

2018年雅加达亚运会，中国女篮时隔8年重夺亚运会冠军；东京奥运会资格赛，中国女篮力克世界劲旅西班牙队，提前一轮锁定奥运门票；东京奥运会，中国女篮在小组赛中以3战全胜晋级。近年来，中国女篮在世界赛场上屡创佳绩，捷报频传。在国际足联最新公布的世界杯实力榜上，中国女篮仅次于美国队和澳



大利亚队，高居第三。因此，外界对她们征战世界杯抱有不小的期望。主教练郑薇直言，队员们还是要立足于拼。“我常跟队员们说，不管外界怎么讲，我们一定要认清自己，尤其在困难准备上一定要充分。”

在锋线位置上，中国女篮的最强点莫过于李梦，她攻防兼备且对抗能力出色。在对阵澳大利亚女篮的热身赛中，李梦在韩旭、李月汝被对手重点盯防的情况下，很好地完成了得分任务，拿到了全场最高的19分。世界杯上，面对欧美强队，动作灵敏快捷的李梦将是中国女篮的一个进攻利器。

根据赛程安排，中国女篮将在小组赛阶段6天打5场比赛，这对运动员的体能将是个考验。对此，中国女篮也进行了专门的训练。面对世界杯密集的赛程，全队上下已做好了准备。

当然，热身赛上表现出色，并不意味着中国女篮的世界杯之旅就会轻松。毕竟，参加本届世界杯的12支球队，全都派出了最强阵容。除了实力超群的美国女篮外，和中国队同组的比利时女篮和波黑女篮也都有世界顶级运动员。另一组的西班牙队、澳大利亚队、加拿大队和法国队同样实力不俗，不容小觑。

女篮世界杯硝烟再起，中国姑娘们昂首阔步再出征。9月22日，她们将迎来小组赛的首个对手韩国女篮。上届世界杯，中国女篮位列第6。这一次，她们渴望更上一层楼，让梦想落地开花。

女篮世界杯硝烟再起，中国姑娘们昂首阔步再出征。9月22日，她们将迎来小组赛的首个对手韩国女篮。上届世界杯，中国女篮位列第6。这一次，她们渴望更上一层楼，让梦想落地开花。

当然，热身赛上表现出色，并不意味着中国女篮的世界杯之旅就会轻松。毕竟，参加本届世界杯的12支球队，全都派出了最强阵容。除了实力超群的美国女篮外，和中国队同组的比利时女篮和波黑女篮也都有世界顶级运动员。另一组的西班牙队、澳大利亚队、加拿大队和法国队同样实力不俗，不容小觑。

女篮世界杯硝烟再起，中国姑娘们昂首阔步再出征。9月22日，她们将迎来小组赛的首个对手韩国女篮。上届世界杯，中国女篮位列第6。这一次，她们渴望更上一层楼，让梦想落地开花。

女篮世界杯硝烟再起，中国姑娘们昂首阔步再出征。9月22日，她们将迎来小组赛的首个对手韩国女篮。上届世界杯，中国女篮位列第6。这一次，她们渴望更上一层楼，让梦想落地开花。

2022年摔跤世锦赛落幕，中国队收获1银3铜

# 新周期 新征程 新挑战

■侯振章 马雄

在2022年世界摔跤锦标赛的争夺中，以年轻选手为主的中国队斩获1银3铜，跻身女子团体总分前3名，为巴黎奥运周期的备战开了个好头。

北京时间9月19日，2022年世界摔跤锦标赛在塞尔维亚首都贝尔格莱德落下帷幕。本届赛事设置30个小项，包括10个级别的男子自由式摔跤、10个级别的女子自由式摔跤、10个级别的男子古典式摔跤。中国摔跤队派出了29名运动员参赛。因为伤病等原因，在东京奥运会上勇夺2银2铜的孙亚楠、庞倩玉、周倩、瓦里汗·赛里克4位名将全部缺席，更多年轻选手登上世界赛场。其中邓志伟、周凤分别被列为男子自由式摔跤125公斤级、女子自由式摔跤68公斤级的种子选手。最终，年轻的中国摔跤队4次站上领奖台，延续了此前在国际赛场上的不俗表现。

受疫情影响，中国摔跤队阔别国际赛场已有一段时间。缺乏与世界高水平选手的实战经验，是中国摔跤队目前面临的最大挑战。为了更加系统地备战本届世锦赛，中国摔跤队于7月中旬开始，先后参加了波兰、罗马尼亚两站国际比赛，凭借良好的表现斩获了12金9银16铜。随后中国摔跤男队、女队分别前往阿塞拜疆和德国的国际训练营进行最后备战。

作为2019年世锦赛男子古典式63公斤级冠军，托尔巴图在本次世锦赛上斩获一枚铜牌。在八分之一决赛中，托尔巴图遭遇格鲁吉亚选手莱里·阿布拉泽，以1比4失利。因为阿布拉泽最终晋级决赛，托尔巴图获得了参加复活赛机会。在

复活赛中，托尔巴图以6比0击败2022年亚锦赛冠军、吉尔吉斯斯坦选手沙尔申别克，获得争夺铜牌的机会。在与伊朗选手内贾蒂的铜牌争夺战中，托尔巴图首节从对方的跪撑判罚中成功进攻拿下3分；第二节，托尔巴图攻防得当，抵挡住了对手的强力进攻，最终以4比1获得胜利，为中国摔跤队拿下本届世锦赛的首枚奖牌。

随后，龙佳一路过关斩将，取得3连胜，闯入女子自由式65公斤级决赛，但以0比2不敌日本选手森川美和，获得亚军。对比东京奥运周期的备战，龙佳从62公斤级升到了65公斤级，面对的挑战也更大了。面对新的奥运周期，她表示自己的心态更成熟了，“感觉以前都比较被动，是别人推着我去练，现在在训练上遇到困难，我会向教练、队友请教，更积极主动地去解决这些问题”。

此外，谢梦宇和罗晓娟分别为中国队摘得女子自由式55公斤级和女子自由式62公斤级铜牌。因此，中国队也收获了女子团体总分第三名，日本队和美国队分列前两名。教练张崇瑶表示，这表明中国女子摔跤队的综合实力已进入世界强队之列。

进入巴黎奥运周期，中国摔跤队邀请了来自俄罗斯、瑞典、韩国等队的知名摔跤教练加盟。虽属国际赛场已久，但年轻的中国摔跤队敢打敢拼，成绩不错。通过世锦赛，中国摔跤队也在不断发现和解决问题。接下来，他们还将继续积累国际比赛经验，努力适应新规则，全力以赴备战巴黎奥运会。

下图：9月13日，中国选手谢梦宇（左）在铜牌争夺战中获胜。新华社发



# 敢拼才会赢

■王理华

## 聚议厅

### 腾挪

日前，中国女足队员杨莉娜租借加盟巴黎圣日耳曼队。9月18日，杨莉娜在参加赛前训练。

新华社发

当然，我们也欣喜地注意到，这些姑娘们还有一些新特点和新变化——

首先，更年轻。前往海外效力的基本都是年轻球员。除了1995年出生的王霜、唐佳丽和李梦雯年龄较大，但也处于当打之年，另外几位都是1999年前后出生的小将，年龄最小的沈梦露才20岁，她们都是中国女足的未来。

其次，更务实。适合的才是最好的。姑娘们的目的地，不仅有法甲巴黎圣日耳曼队这样的豪门，也有西甲、苏超、美国职业足球大联盟、俄超等联赛，甚至还有冰岛甲级联赛（次级）。留洋并不是镀金，能成为球队的主力或主力替补，经常出场参加比赛，才会对她们日后的成长起到更积极的作用。

再次，面对的挑战更严峻。目前，除了王霜、张琳艳和涂琳琳是各自球队主力之外，其他姑娘们还需要为出场时间而努力。姑娘们需要有耐心，并尽快提升自己的实力，以谋求突破。

女足姑娘们勇于走出自己的舒适区，去海外看看更加广阔的足球世界，去迎接新的挑战，以磨砺自己，这对于中国女足来说，是可喜的。或许，在2023年女足世界杯上，我们将会看到更绚丽的中国女足。



# 长风破浪会有时

■仇建辉 李嘉晖

## 体谈

在海外联赛效力的中国女足队员人数，达到了两位数，这是一个很了不起的成绩。加盟海外俱乐部遍地开花之势，对于当下的中国女足来说，可喜可贺。毕竟，2023年女足世界杯已近在眼前，作为新科亚洲杯冠军的中国姑娘们志存高远。

9月13日，法甲巴黎圣日耳曼女足正式官宣中国姑娘杨莉娜租借加盟球队，租期一年。杨莉娜成为第10位加盟海外俱乐部的球员，和队友李梦雯一起效力法甲豪门。

除了杨莉娜和李梦雯，此前还有8位中国女足队员走出国门，前往海外高

水平联赛锻炼，提升自己的能力和水平。这其中包括效力于西甲马德里CF女足的唐佳丽、苏超凯尔特人女足的沈梦露和沈梦露、莫斯科火车头女足的杨淑慧、美国路易斯维尔女足的王霜、瑞士草蜥队的张琳艳、丹麦超级联赛克厄队的赵瑜洁，以及效力于冰岛女足甲级（次级）联赛FHL队的涂琳琳。她们的努力和拼搏，为中国女足在未来创造佳绩，打下了坚实基础。

师夷长技以制夷，说来简单，其实绝非易事。前往海外俱乐部踢球，姑娘们面临着多重考验。

首先，是语言关。踢球是用脚来说话，这诚然不假，但如果语言不过关，就无法听懂教练的战术安排，也很难与队友在场上进行良好的沟通，必然会影响她们在球队的发展。

其次，是生活关。在欧美俱乐部，不管是男足还是女足，都没有集中居住统一管理的习惯，训练完就打卡回家。饮食、出行、租房等琐事都需要自己去面对和处理。刚到一个陌生的国度，要想独立打理好这些事，也要费一番工夫。此外，身处异国他乡，如何调整好心理状态，也会影响球员的训练和比赛状态。

最后，是融入关。走出去的这些姑娘们都具备不俗的实力，有国家队主力球员如王霜、唐佳丽等，也有潜力新秀，但她们能否尽快在训练中展示出自己的能力和水平，并融入球队的技战术体系中尚不好说。眼下，我们的女足球员前往海外效力，不管是在哪个联赛，最重要的就是力争站稳脚跟，获得稳定的出场时间。唯有如此，才能提升自己的技术能力和战术水平，学有所成。

切尔西队、曼联队和利物浦队均在今夏引援不力，C罗还一度因为曼联队引援不够迅速而提出离队申请。

引援到位，教练还得会教。布莱顿队跃居第四，布伦特福德队一鸣惊人，纽卡斯尔队险些“击沉”曼城队，利兹联队战胜曼城队，均与主教练有着密切关系。波特、弗兰克、埃迪豪和马什四位“少帅”，在球员时代履历平平，当教练后却在管理、高科技应用和技术风格上与名帅相差无几。波特在一场比赛中会采用四种不同的阵型，他和弗兰克都能在控球渗透和长传强攻之间自如切换。埃迪豪带伯恩茅斯队时，就敢和强队打对攻，到了纽卡斯尔队，又把久违的力量和速度灌输给球员。最重要的一点是，这几位主教练并不会因为带的球队是弱队，遭遇强队就以少输当赢，而是每一次面对强队都拼尽全力争取胜利，这才是他们的可敬之处。

新规则助力新气象。每场比赛可换5人，这在英超是破天荒的新规则。尽管某些弱队曾对此有抵触，认为强队替补更强，但实际上可换5人受益更多的还是弱队。纵观今年的英超中下游球队对付“传统强队”的妙招基本都相似——强对抗、拼高位，在逼抢中杀出一片新天地。高位逼抢，原本是克洛普、瓜迪奥拉这类顶级教头的绝学之一，但现如今被更多的英超主帅学会了。

其实，高位逼抢并非有多深奥的战术，此前只是很多中下游球队不敢也没有资本去执行而已。毕竟，全场疯抢就意味着要消耗更多的体能，一旦体能崩塌，那满盘皆输也是常有之事。强队可以靠主动控球掌握比赛节奏，来减缓体能的消耗，而弱队则需要付出更多的体力去弥补技术上的差距，这也是此前中小球队不愿意过多使用高位逼抢的重要原因。本赛季，英超赛场上却画风突变，很多球队都敢于在前场投入重兵，对强队展开逼抢。比如纽卡斯尔队3比3战平曼城队这场比赛中，几位被提前换下的主力如威尔逊、威洛克和阿利山德都是拼到力竭。纽卡虽然未胜，但给其他球队树立了榜样：想赢曼城、利物浦等强队，唯有敢拼才会赢。