

2022/2023赛季中国女排超级联赛落幕,天津女排以22连胜强势问鼎——

剑锋所向 谁与争锋

■本报记者 马晶 通讯员 秋锦

体坛热点

毕其功于一役。天津女排全队上都对这场胜利充满了渴望。

1月8日,2022/2023赛季中国女排超级联赛总决赛在江西上饶尘埃落定。总决赛采用三场两胜制。在总决赛第二场比赛中,天津女排干脆利落地以3比0击败上海女排,以总比分2比0强势问鼎。至此,天津女排在本赛季的联赛中取得22场全胜的佳绩,加冕队史第15个联赛冠军。

作为卫冕冠军,天津女排虽然缺少受伤的国手袁心玥,但在联赛中一路高歌猛进。从阵容上来看,国手李盈莹、王媛媛是队内的关键球员,外援瓦尔加斯也保持着不俗的竞技状态。年轻主攻陈博雅、副攻张世琦日渐成熟,经常在比赛中有亮眼表现。整体而言,天津女排阵容整齐,实力高出一筹。

另一边,上海女排尽管没有太多明星球员,但在主教练王之腾的调配下,全队在联赛中展现出的战术素养及团队协作精神令人眼前一亮。本赛季,她们加速进行新老交替,由仲慧、高意、王唯漪挑大梁,辅以一众年轻球员,掀起了一股青春风暴。在过去几个赛季里,上海女排屡屡闯入三甲。在本赛季半决赛的较量中,她们更是以2比0轻松战胜拥有多名外援的深圳女排,闯进了最后的冠军争夺战。

在总决赛首场比赛中,虽然天津女排以3比0取胜,结果看似一边倒,但比赛过程并不像比分显示的那样轻松。在前两局比赛中,天津女排进入状态较慢,在开局阶段被对手抓住了不少进攻机会。

总决赛第二场,天津女排一改第一场开局慢热的情况,一上来就用犀利的进攻取得领先,而上海女排则在攻防两端漏洞频出。25比18、25比12,天津女排兵不血刃地赢下了前两局比赛。背



水一战,上海女排在第三局通过发球变化突袭对手取得领先。但在关键时刻,天津女排依靠进攻端多点开花,重新占据主动,逼迫上海女排频频失误。随着一记重扣得分,天津女排以25比20再胜一局,最终以3比0将冠军收入囊中。收获联赛冠军的同时,天津女排在单项奖评选中也收获颇丰。主攻李盈莹荣膺最有价值球员、最具人气运动员和最佳主攻三项大奖,她的队友、来自土耳其的瓦尔加斯当选最佳外援,主教练王宝泉获得最佳教练奖。

虽然本赛季女排联赛未能恢复主客场制,部分球队的阵容由于伤病原因也不算完整,但总体而言,本赛季的联赛仍然让人们看到了中国女排未来发展的希望。

国手状态出色。本赛季女排联赛

中,虽然有部分国手缺席,但李盈莹、王媛媛、王云露、仲慧、刁琳宇、王梦洁等新一届中国女排队员在本赛季的联赛中展现了良好的竞技状态,并通过联赛得到了锻炼,提升了自己的能力。

年轻队员让人眼前一亮。本赛季,很多球队大胆起用年轻球员,涌现出了一批颇具潜力的新人。获得联赛第四名的福建女排就是依靠年轻球员挑大梁,展现出“黑马”之势。陕西全运会上,福建青年女排历史性地获得铜牌,庄宇珊等小将随后进入福建女排一队,成为队伍的新生力量。本赛季的联赛中,她们凭借扎实的基本功和出色的技术,延续着防守顽强、团结拼搏的比赛风格,取得了良好的成绩。

外援融入联赛。本赛季女排联赛首次放开外援使用,深圳女排、北京女

排等都引入大量高水平外援,球队实力有了明显提升。这些外援的加盟,除了给各自俱乐部带来成绩上的提升外,也带动更多年轻选手提升自身水平,为球迷们奉献出更加精彩的比赛。

2023年,中国女排将连续面对多项国际大赛的挑战。世界女排联赛、女排亚锦赛、巴黎奥运会预选赛、杭州亚运会等赛事轮番上演,每一项都十分重要。联赛结束后,天津女排二传手姚迪将前往海外联赛效力,中国女排的其余队员也将在短暂的休整后投入到国家队的备战之中。经历过联赛的历练,期待中国女排新赛季能在国际赛场大放异彩。

上图:1月8日,天津女排球员在比赛中庆祝得分。 新华社发

体谈

在抗击新冠病毒的战斗中,什么才是守护我们生命最好的盾牌?大家不约而同地形成了一个共识:起关键作用的,还是我们人体自身的免疫力。免疫力是人体抵御病毒侵袭的防御系统。免疫力如果过低,就容易生病,影响身体健康。良好的免疫力则能帮助我们抵御各种疾病的侵袭,使我们拥有一个健康强壮的体格,胜任事业和工作。

人体的免疫力从何而来?均衡科学的饮食、健康的生活习惯当然是我们拥有良好免疫力的前提条件,而体育锻炼则是提高自身免疫力一个很重要的途径。这是有关专家的共识,也是大家在生活中获得的真知。

道理显而易见,但持之以恒地通过体育锻炼来提高身体的免疫力,做起来却并非易事。可供人们运动的方式有很多,门槛也不高,长期坚持却很难。三天打鱼两天晒网的体育锻炼,是无法提高我们免疫力的。免疫力钟情的是热爱运动的长期坚持者。唯有长期不懈的努力,我们抵御病毒的“血肉长城”才能在每一天的坚持中一点一点地建立起来,机体的免疫力才能有一个大的提高,最终来保护我们。

在刚刚结束不久的世界杯足球赛中,阿根廷队夺得世界足坛最高荣誉“大力神杯”的场景还历历在目。阿根廷队此番夺冠,距上次赢得世界杯已经过去整整36年。正是依靠一拨又一拨球员的不懈努力,阿根廷队最终实现了三次问鼎世界杯的辉煌。阿根廷队夺冠,还有阿根廷球员梅西的坚持,给观众带来了别样的温暖与感动。这位35岁的老将,为了实现自己的梦想,拼搏到了最后时刻。不难想象,没有锲而不舍的坚持,“大力神杯”就会再次与梅西失之交臂,也会成为他职业生涯最大的遗憾。

对于绝大多数人来说,是无法像梅西一样在绿茵场上捧起“大力神杯”的。但是,在我们每一个普通人的心中,在我们日常的体育锻炼中,也有一个可望不可及的“大力神杯”。这座奖杯就是你的免疫力。当你通过长期的体育锻炼,捧起免疫力这座“大力神杯”时,不仅会拥有一个健康的身体,也会成为生活和命运的强者。

在《荀子·修身》中,有这么一句话:“道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。”这句箴言告诉我们,只要有愚

捧起免疫力的『大力神杯』

■凌川克

公移山的志气、滴水穿石的毅力,脚踏实地,埋头苦干,积跬步以至千里,就一定能够把宏伟目标变为美好现实。

道阻且长,行则将至,行而不辍,未来可期。我们想做成任何一件事都该如此,坚持体育锻炼也是一样。迈开腿,运动起来,坚持下去,我们就能捧起免疫力这座“大力神杯”,战胜各种病毒的侵袭,奔向未来美好的生活。

2022/2023赛季中国男排超级联赛落幕,北京男排蝉联冠军——

改变造就成功

■本报记者 马晶 通讯员 秋锦

1月5日,2022/2023赛季中国男排超级联赛在河北保定结束了总决赛第二回合的较量,卫冕冠军、北京男排以总比分2比0击败上海队,第四次夺得联赛冠军。

近年来,上海男排可以称得上是北京男排的劲敌。此前,两队多次在联赛和全锦赛中碰面,北京男排数次败北。北京男排主教练李牧在总决赛前曾表示,球队不断帮助球员疏解心理压力,排除杂念,专注于比赛本身,做好最困难的准备。

事实证明,北京男排此举很及时也很有效。总决赛首回合,北京男排与上海男排展开激烈的比拼,4局比赛中有3局分差在2分之内,胜负都在毫厘之间。最终,在周末双方比分胶着之时,北京男排队员稳住阵脚,打得更坚决,以3比1艰难拿下首回合胜利。总决赛第二回合,北京男排通过快攻打开局面,发球、后排进攻和拦网多点开花,通过尤斯瓦尼的重扣、刘泽的策应、韩皇光的积极防守,最终取得了比赛的胜利,成功卫冕。

能够蝉联联赛冠军,得益于北京男排本赛季采取的“请进来、走出去”策略。他们将正值当打之年的主力球员江川、张秉龙、王东宸送到国外联赛进行历练,并请来4名外援征战男排联赛。在外援的带动下,国内球员也表现不俗。决赛中,刘力宾顶住了巨大压力,打出了高水平;韩皇光在防守端的表现也十分突出;二传手刘泽的传球不仅线路清晰,而且变化多端,成功串联起了本队的攻防体系,他也成功当选本赛季男排联赛的最有价值球员。此外,邓忻朋、唐川航、许桐溪等年轻球员也在联赛初期得到了较多的出场机会。北京男排主教练李牧表示,“请进来,走出去”的目的是为了让队里有潜力、有能力的队员越来越多,一年比一年好,希望他们能以优异的成绩得到国家队的认可和青睐。

随着北京男排成功卫冕,2022/2023中国男排超级联赛落下帷幕。



不限制外援登场人数,是本赛季男排联赛的一大变化。正因为如此,比赛的质量和观赏性都有了一定程度的提升。特别是在联赛进入到第二阶段淘汰赛以后,前8名球队之间的对抗,水平较高,比赛也异常精彩。此外,保定队在引入3名外援之后有了脱胎换骨的变化,从上赛季的第12名一跃到本赛季的第5名。北京男排在4名外援全部到齐后取得15连胜,并最终成功捧杯。

外援数量的增加,也在一定程度上减少了国内球员特别是年轻选手的上场机会。但是从另一个角度来看,外援们的表现就像是一面镜子,反映出国内球员与国际高水平球员之间的差距,让年轻球员看到了需要提高的地方。例如在发球技术上,北京男排的3名外援耶施克、尤斯瓦尼和霍尔特

都排在联赛发球榜前五位,是北京队夺冠的重要砝码。在联赛四强的球队中,张景胤、王滨、王径一等多位国手的发球也颇具冲击力,但比起外援们,他们发球的威胁性、稳定性还有一定的差距。相信随着联赛水平的逐步提高,国内球员也能通过高质量的比赛得到提升和锻炼。

令人惊喜的是,拥有张景胤、王滨等5名国手的浙江男排在本赛季依然坚持以“全华班”的阵容出战,在面对各支拥有外援的球队时,也不落下风。他们在联赛中两次战胜拥有4名外援的上海男排,并且“双杀”山东队,勇夺季军,取得球队18年来的联赛最好成绩。作为浙江队的主要攻击点,张景胤尽管在联赛尾声时受到伤病影响,状态有所起伏,但他在联赛得分榜中依然排在前列,在一传榜中高居首位,正朝着

“攻防全面”的目标发展。“00后”球员王滨首次征战男排联赛,在两场季军争夺战中发挥了重要作用。经历了国家队比赛的历练,初登联赛赛场,王滨比其他年轻球员发挥更为稳定。

联赛结束后,新一届中国男排的组建将提上日程。联赛期间,中国男排主教练吴胜也前往保定赛区观看了淘汰赛阶段的比赛。他认为,国手们经过去年国际比赛的锻炼,都有了一定程度的进步,在各支队伍中挑起了大梁。各队也都有不少年轻人涌现,但他们在场上发挥还不够稳定,会出现一定的起伏。未来,希望联赛能够成为培养人才的摇篮,为国家队输送更多的青年才俊。

上图:1月5日,北京男排成员在颁奖仪式后合影。 新华社发

国乒开启新征程

■艾卫 卢炯辉

长镜头

1月6日,2023德班世乒赛亚洲区预选赛抽签结果在卡塔尔多哈正式出炉,国乒也迎来了2023年的首战。

为了全力备战巴黎奥运会,中国乒乓球队在本次比赛中派出全主力阵容出战。樊振东、王楚钦、马龙、梁靖崑、向鹏、孙颖莎、陈梦、王曼昱、王艺迪和陈幸同携手出战。

本次亚预赛共设5个项目,全部采用7局4胜制。单打比赛分为16个小组,双打比赛分成8个小组,各小组头名获得直通世乒赛的资格。

值得一提的是,在出征多哈之前,国乒组建了新的教练团队。

2022年12月27日到29日,中国乒协举行了为期三天的国家队教练竞聘与交流会议。经过两个阶段的投票评选,新一届国家队教练组负责人出炉——李隼担任总教练,王皓担任男队主教练,马琳出任女队主教练,肖战担任混双教练组长。随后,经竞聘评审委员会评委与李隼、王皓、马琳、肖战以及国家队运动员代表共同投票,选出了新一届国家队教练组剩岗岗位人选。刘彬担任国家青年队男队主教练,饶静文出任国家青年队女队主教练,陈

振江等10人成为国家队教练,杜朋等8人出任国家青年队教练。

1963年出生的李隼,成为国乒历史上第七任总教练。李隼出生于乒乓球世家,他的母亲叶佩琼是新中国第一代乒乓球国手。在球员时代,李隼并未入选过国家队,但成为教练后,他展现出了极为出众的执教能力。1996年进入国乒教练组后,李隼潜心培养出了王楠、张怡宁、李晓霞三名大满贯球员。2017年5月,李隼暂代国乒女队主教练,并于2019年2月成功“转正”。如今,他成为国乒的总教练。近年来,在李隼的带领下,国乒女队展现出了极强的战斗力。现在,李隼将承担起率领国乒全队备战巴黎奥运会的重任。

女队形势可喜,国乒男队则面临着不小的挑战。樊振东有着过硬的实力,发挥愈发稳健。马龙继续扮演着国乒男队领军人物的角色。与这两大主力相比,王楚钦、梁靖崑等球员在技术能力、心理素质上仍有较大差距。随着马龙年龄的增长,新老交替已成为国乒男队不得不面临的课题。如今,率领国乒男队完成更新换代、捍卫国乒荣耀的重任,落在了王皓的肩上。

展望巴黎,期待在新的教练团队带领下,国乒能在崭新的征途不断书写新的辉煌。



日前,首届中国冰壶联赛第四站在青海省西宁市举行。图为国家集训队队员李永洁在混双比赛中掷壶。 新华社发