

这场奥运测试赛,郎平测到了什么?

《新民晚报》消息 5月1日晚,东京奥运会测试赛在东京有明体育馆开打,中国女排以3:0战胜日本女排。这是中国女排自2019年女排世界杯全胜夺冠后,时隔580天后再次亮相国际赛场。一场教学赛、一场测试赛,两战全胜,中国女排日本之行既锻炼了队伍,又熟悉了场馆,获益满满。

“虽然在家里练了这么多,但有比赛和平时训

练还是不一样,出来参加比赛、适应节奏是非常重要的,运动员没有高水平的比赛很难看到自己的问题,我们还要继续通过比赛磨练队伍。”面对3:0的比分,郎平颇为平静地说道。比分看似横扫对手,但郎平认为比赛并不好打。

的确,中国女排这场比赛赢得并不轻松。尽管上届奥运会主力阵容袁心玥、朱婷、张常宁、丁霞、颜妮、龚翔宇都悉数上场,但

在2:0领先后,第三局遭到了日本队强有力的挑战,大部分时间处于下风。此时队长朱婷发力,连续两次扣球得分,将比分追成24平。真正的考验,就在局末,最终,中国女排在朱婷的带领下,以31:29锁定胜局。“日本队节奏打得快了,加强了保证环节,这一局对我们来说锻炼价值最大。”郎平赛后说,“我们已经有500多天没有出门了,我们也非常渴望出来与国

外的球队交手。我们也可以向日本女排学习,学习日本女排顽强的防守和快速的进攻,这是非常有好处的。”

中国女排回国后将进行为期3周的隔离,并备战月末的世界女排联赛。“我们也不能因为疫情,就不出来比赛,我们会克服困难,也会遵守中国的防疫要求。”郎平说,“这届奥运会,小组对手非常强,我们只能从零开始,一点一点



去打,欧美这几个对手非常强,进步也很快,攻防的

转换也非常棒,我们一直在努力进步。” (陶邢莹)

两破世界青年纪录! 余依婷“星光初现”

新华社消息 “我的脸都笑僵了。”宁波小将余依婷边说边用力揉脸,但还是控制不住地嘴角上扬、眼中带笑。

不满16岁的余依婷近日两次刷新女子200米个人混合泳世界青年纪录:她在5月2日晚的预赛中游出了2分09秒88,改写日本名将池江璃花子在2017年创造的2分09秒98的世界青年纪录,4日决赛,她更进一步,把世界青年纪录的“标杆”提高到了2分09秒64,在今年的世界排行榜上可列第六位。2日她还尾随张雨霏,赢得100米蝶泳银牌。

“赛前教练没有特别说很多的战术,让我跟着感觉走。我没有压力,就想全力再冲一枪。赛后教练说‘游得挺好’,真开心我又提高成绩了。”小姑娘脖子上挂着金牌,手里摆弄着吉祥物,喜滋滋的。

余依婷自称“性格外向、爱说爱笑,是大家的开心果”。“但我每天都练哭,哭了还得继续游、继续顶、咬着牙游。教练说‘顶啊,你不顶谁顶,吃得苦中苦,方为人上人’。”

余依婷目前身高1米73,体重63公斤,在游泳运动员中属于“袖珍型”。“我小时候很高的,只是现在好像不长了。我的特点就是没有特点,都靠自己的努力。仰泳还需要强化。”

东京奥运会延期一年举行,对年轻的余依婷来说是难得的机会。她说:“一年前我还没有想过参加奥运会的事情,奥运延期给了我时间去训练。我的奥运目标是提高自己、发挥出训练水平、创造好成绩。” (周欣夏亮)



杜锋率广东男篮夺得CBA三连冠



杜锋哭了!赛后接受采访时,这位昔日球场上的硬汉、如今的铁血少帅,罕见地流下了眼泪,几乎泣不成声。这个赛场上经常飙狠话的男人,是如何殚精竭虑打造出一个CBA王朝?

5月1日晚的CBA总决赛,广东队以110:103战胜辽宁队,总比分2:1赢下球队历史上第11座总冠军奖杯。广东男篮一度经历好几年沉浮,而如今在少帅杜锋的带领下达成三连冠。

厉声呵斥和语重心长

“徐杰,比赛都结束了你还没睡醒。”“胡明轩,我

吃了你的心都有。”“刘权标,你一打五,青年队球霸啊?”……前年广东队夺冠,一部铭记该队夺冠历程的纪录片由此出炉,杜锋这位严厉少帅在场边的不少“毒舌”之语,一度

引发外界争议,例如他曾在暂停时痛骂防守不力的曾繁日:“你个大废物!说100遍你也记不清楚,一晃你就跳。”这一幕被直播出去后,也引发网友争论。其实杜锋是一位特别善于攻心的教练,他在场上的“毒舌”是对队员的严格要求,而且严苛的执教风格也确实让队员飞速进步——看看如今在广东队挑大梁的队员,除了老将周鹏和外援威姆斯等少数人,其他队员平均年龄只有22岁,都是在他的骂声中成长起来的。

“这3年我说了那么多狠话,也是希望这些年轻

人养成一个良好的习惯和进攻状态。”就在赢下总冠军前,杜锋也敞开心扉,他说自己是教练但更像是“家长”,时而厉声呵斥时而语重心长,双管齐下效果更佳,“比赛的专注度是长时间养成的,我不断提醒队员们,也是为了让他们有紧张感,能够更快地成长。”

五上五下和“小球”风潮

比起带领广东队夺得的三连冠,杜锋对于CBA或者中国篮球来说更大的意义,是他的创新精神——众所周知,近三年CBA兴起“小球”风潮,而这恰恰是由杜锋一手所创。

2018年重回广东队的那个赛季,大外援莫里斯在热身赛中意外受伤,杜锋和总经理朱芳雨研究之后,做出了一个大胆的决定——打“双小外援”。在此之前,CBA历史上“一大配一小”外援组合是惯例,还没有整个赛季使用“双小外援”的先例,杜锋成了第一个吃螃蟹的人。他说:

“因为你没有做之前,没人敢说对还是错。”“双小外援”的表现在那个赛季可圈可点,球队的战绩也从上赛季的28胜10负一跃上升到42胜4负。

本赛季杜锋再次创新:他经常祭出“五上五下”的超常规战术。几乎每一次,当对手逐渐适应了广东队的进攻套路后,杜锋就会马上更换一套五人阵容,这样的“五上五下”在中国篮球的历史上都鲜有出现,但他却将失去易建联的短板变成了出其不意的“克敌利器”。去年11月对阵北京队的那场“京粤大战”中,杜锋让威姆斯和布鲁克斯分别带领着两套不同阵容打,将对手的防守撕扯得支离破碎。

如今,三连冠的广东队达成CBA史无前例的“11冠王”伟业,但杜锋的脚步还不会停止,身为国家队主教练的他,将马不停蹄投身到中国男篮的训练和比赛中去,那里还有更多年轻队员等着他的“毒舌”……

(据《新民晚报》)

淘汰“大巴黎” 曼城首度晋级欧冠决赛

新华社消息 历经了13年的漫长等待,曼城终于迎来了见证历史的时刻。5月6日凌晨的欧冠半决赛次回合,“蓝月军团”凭借马赫雷斯的两粒进球,主场2:0击败巴黎圣日耳曼,从而以4:1的总比分淘汰对手,队史首次跻身欧冠决赛。这也是曼城主帅瓜迪奥拉时隔10年,再度率队来到距离大耳朵杯

一步之遥的赛场。

带着首回合客场2:1的优势,回到主场的曼城心态上更为放松。而“大巴黎”这边主力前锋姆巴佩受伤,尽管随队来到曼彻斯特并进入了大名单,但出于保险起见,主教练波切蒂诺还是选择不让这位超级前锋上场。

对于“大巴黎”来说,首回合落败,这场比赛只

有攻出去才能有一线生机。但这也给曼城留下了反击的空间。第11分钟,曼城门将埃德森后场开球精准地找到了津琴科,后者回传,德布劳内射门,皮球被挡出,跟上的马赫雷斯小角度低射破门。

第63分钟,同样是一次反击,福登左路横传,及时赶到的马赫雷斯推射空门得手。此时的“大巴黎”球

员心态已经有些急躁,迪马利亚在第68分钟因一次报复性动作,脚踩费尔南迪尼奥被直接红牌罚下,这也让客场作战的“大巴黎”雪上加霜。最终,比赛定格在2:0,曼城总比分4:1晋级。

曼城将等待切尔西和皇马之间的胜者。瓜迪奥拉表示,他将和家人一起边享用晚餐,边看这场比赛。(张薇 肖亚卓)