



前中國女排「五連霸」功臣、在國際賽場功績顯赫的名帥郎平(左圖)，終在萬眾期待中接過中國女排帥印。她在昨日與新一屆中國女排的首日訓練中，親力親為，對隊員從嚴要求。在她的帶動下，隊員們都專心聆聽，努力點頭回應主帥的技戰術講解，看得出，球隊對進步的渴望。

重視細節 親自示範 郎平率女排首練 從嚴要求



■郎平(左)帶領新一屆中國女排訓練。新華社



■郎平(右)向隊員講解技術要領。新華社



■新一屆中國女排全家福。新華社

郎平與女排的首堂訓練課於昨晨8時30分展開。據內地傳媒報道，訓練直至中午12時30分才結束。由於隊中有不少新球員，出於觀察隊員的目的，郎平首先就幾項技術環節進行專項訓練，包括一傳、防守、攔網、二傳，之後是四打四和三打三等。訓練中，她經常叫停，即時為大家進行講解。有很多隊員還接受了她的單獨指點。而在每個專項訓練中，她都親自示範，如拋球、墊球等，其中在與球員單丹娜的墊球過程中，充分表現出她扎實的基本功。「我都50歲了，我還能墊成這樣，你們也一定能行。」郎平以實際行動鼓勵着大家。

訓練結束後，郎平對女排姑娘們的表現表示滿意，她說：「大家精神狀態特別好，從頭到尾注意力特別集中，精神可嘉值得表揚。技戰術狀態和場上意識有差距，這個跟我想像一樣有差距，還是要慢慢來，不能急於求成。」

讚隊員精神狀態佳

首次訓練就練滿四個小時，隊員能否適應郎平的訓練強度？郎平解釋道：「四個小時還包括熱身和放鬆的時間，因為第一次帶她們訓練，需要不斷停下來跟她們講。熱身開始每一個動作是怎麼樣，都要一點一點給大家講求。今天是立規矩，講得多了點，所以訓練時間長了點。」

對於首次訓練就開始六打六，郎平說：「我們的戰術和配合甚麼都沒有，我對隊員也太不了解。但是時間太緊，今天直接就上六打六，我們盡力做好吧！」

郎平8日晚從廣州飛赴北京跟隊伍會合，上週她率領恒大女排征戰越南贏得亞俱盃冠軍。9日因胃部略感不適有點發燒，不過並沒有如媒體報道那樣打點滴，只是取了一點藥，郎平說：「謝謝你們關心，我能站在場上就說明沒問題。」

至此，中國女排的里約奧運周期已經正式啟航，郎平對隊伍充滿信心：「只要大家一起努力，就一定有希望！」

■香港文匯報記者 陳曉莉

惠若琪用本子記要點 受益匪淺

新一屆國家女排在新帥郎平的帶領下，昨在北京國家體育總局訓練局進行了首次訓練。訓練結束後，各隊員紛紛表示受益匪淺。

作為新一代中國女排的代表人物，主攻手惠若琪一直對郎平懷着敬佩與崇拜之情。昨天，第一次跟隨郎平訓練後，惠若琪更是表示自己受益匪淺：「(今天)也是給自己一方面很大的學習，又是另外一種模式的訓練，有很多理念上的東西跟技術上的東西，以前自己可能會忽略掉的東西，這時候再拿出來看就覺得還是很受用的。可能是一些很小的細節，但是平常不去注意的話，可能積少成多會成大問題。」

據網易體育報道，為了記住郎平在訓練中強調的地方，惠若琪還特意準備了一個小本子，將要點都記下來。「覺得還是要從平時積累，好記性不如爛筆頭。」惠若琪表示這麼做也是為了以後的進步，「我覺得有時候顧及不到那麼多的時候，可以翻出來看看每天訓練課或者比賽之後的回顧，是對自己的總結，是很有必要的提高和幫助。」

新一屆中國女排的首秀將是5月17日-19日在北舉行的女排精英賽，對手是古巴、泰國和波多黎各。

■香港文匯報記者 陳曉莉

U18國足勝英格蘭晉4強

中國18歲以下男子足球國家隊9日在意大利舉行的一個國際邀請賽中以2:0擊敗英格蘭「大學生」隊，取得小組兩連勝晉級，準決賽將與斯洛文尼亞隊交鋒。

在這次名為「第四屆國際業餘足球賽」的比賽中，中國隊三天內連勝三場比賽，先輸給了意大利隊，隨後戰勝羅馬尼亞和英格蘭隊。

英格蘭隊打法簡潔直接，不和中國隊糾纏腳下技術，進攻以衝吊為主，試圖利用力量和速度衝擊疲勞的中國隊防線。他們這一戰術險些得逞，在第11分鐘時創造了一次極有威脅的近距离射門機會。但中國隊門將周煜辰神勇撲住了射來的皮球。上半時體能明顯佔優的英格蘭隊攻勢兇猛，一度把比賽變成了簡單的身體對抗。

但隨着時間的推移，勝利的天平慢慢在向中國隊傾斜。

下半時英格蘭隊隊員體能下降。黎兵審時度勢換上在西班牙踢球的魏敬宗。第76分鐘，他上場後第一次觸球就打破了僵局。當時他在對方禁區左前方帶球突進中突然起腳冷射，皮球斜斜地極速飛進英格蘭隊大門。兩分鐘後，中國隊趁熱打鐵，高嘉潤混亂中衝上大力施射破門，鎖定勝局。

中國隊主教練黎兵認為，勝利讓中國隊信心越來越足。他說：「球員的信心必須要通過勝利來建立。我們球員最近兩場比賽對教練的戰術安排執行得非常堅決，因此取得了不錯的效果。」對於如何解決球員體能不足的問題，他說：「沒有特別好的辦法，盡量鼓勵他們一鼓作氣。另外就是賽後回到酒店利用有限的條件幫他們恢復體能。」



■門將周煜辰(左)在全運預賽已有上佳表現。資料圖片



■上海隊奪全國錦標賽女團冠軍。新華社

中國體操女隊多種手段補「短板」

2013年全國體操錦標賽女子資格賽9日在大連舉行。多位教練表示，體操隊隊要在新的奧運周期運用多種手段彌補跳馬、自由體操兩項「短板」。

「從本場比賽來看，經過技術調整，姚金男等中國體操隊一線隊員在跳馬上完成的動作高度、速度比去年要好很多。這只是第一步，我們會在一年內有起色」，中國體操隊總教練黃玉斌當日說。

黃玉斌曾在2012年體操全錦賽後公開批評女子跳馬，據隊教練王策群回憶，以往習慣將跳馬成績不理想歸因於運動員自身條件不好。「黃導要求在新的奧運周期，首先提高對教練員的要求，」王策群笑着說，「或許會根據跳馬技術研究水平來選擇國家隊教練員。」

中國體操隊領隊葉振南直言，中國體操隊隊既要保持高低槓、平衡木兩項優勢，更應突破跳馬、自由體操兩項「短板」，才能與歐美強手站在同一起跑線上。尤其在國際體操聯合會2012年底對跳馬器械、規則進行改革之後，教練員們需進行技術創新，運動員則要加強基本動作。

男隊技術運用到女隊

「以跳馬的上板技術為例，起跳有高度才能有騰空高度、翻轉空間並保證落地速度，葉振南說，這將打破人們對高個體操運動員的「偏見」，以往身材嬌小的中國體操「小花」就因落地時過於靠近跳馬而被扣分。身高1.73米的奧運冠軍張成龍得益於「撐手」技術，騰空高度滿足翻騰半徑，證明高個子也可練習體操。」

已全盤接管中國體操男、女隊的黃玉斌表示，「要把男隊技術運用到女隊」。以中國體操隊前隊長程菲命名的跳馬動作「程菲跳」即從男子選手動作演化而來。

■中新社

內蒙小將奪十二運首金

第12屆全運會首枚金牌10日在遼寧省瀋陽市產生。在當天進行的男子50公里競走決賽中，內蒙古隊23歲小將吳錢龍以3小時51分35秒的成績力壓倫敦奧運會季軍司天峰奪金。

由於倫敦奧運會男子20公里競走冠軍陳定因傷缺席，這場全運會首金爭奪戰變得懸念叢生。

比賽伊始，雲南隊20歲小將丁先宇衝勁十足，他一度在比賽中確立非常明顯的優勢。不過在比賽還剩6公里時，丁先宇已體力不支，山東隊的司天峰、雲南隊的李建波和內蒙古隊的吳錢龍已將其他對手甩在身後。

比賽還剩4公里時，司天峰率先掉隊，而李建波與吳錢龍的爭奪一直持續到終點線前。最終，吳錢龍憑藉後程發力率先撞線，李建波和司天峰分別以37秒和1分44秒之差列第二、三名。

衝過終點線的吳錢龍仰天長嘆、振臂高呼。這位90後小將還透露，這已是他練習競走的第10個年頭，他的下一個目標是能夠在國際大賽中取得好成績。他說：「這塊金牌對我信心提升幫助非常大，自己還是要扎實訓練，繼續迎接挑戰。」

內蒙小將奪十二運首金

第12屆全運會將於今年8月31日到9月12日在遼寧省舉行。

■中新社



■吳錢龍率先衝過終點。新華社

中華拾錦

李宗偉不滿林丹獲外卡

世界羽聯向林丹發放外卡，讓國羽得以4席滿額資格角逐8月廣州世錦賽男單項目，令大馬一哥李宗偉感到不滿。「他(林丹)是一名可以輕易棄權的球員，已經不止一次發生在世界羽聯的賽會，但他還是得到了這張外卡。」李宗偉在接受新浪體育訪問時表示，「如果他是憑積分入圍，我接受，因為大家都想看到我和他的對決，這對羽球運動有很大的幫助，但現在出現這種情況，我接受不了……」

■香港文匯報記者 陳曉莉

國乒抵巴黎備戰世乒賽

結束在奧地利6天的適應性訓練後，國乒將士於當地時間10日前往巴黎，正式開啟巴黎世乒賽之旅。5月3日，國乒來到奧地利維也納的施拉格格校，備戰世乒賽。在維也納的6天時間裡，參加世乒賽的隊員們主要是倒時差、體能備備以及日常調整訓練為主。巴黎世乒賽定於當地時間5月11日晚舉行各單項賽的抽籤儀式，13日比賽正式開始。

■香港文匯報記者 陳曉莉

計成發燒退出環意賽

荷蘭阿格斯自行車隊9日宣佈，因為在夜裡發燒，効力於該車隊的第一位參加環意大利自行車賽的中國車手計成(圖左)已經退出了比賽。阿格斯車隊8日贏得了第五賽段的比賽。計成去年成為第一位完成為期3周的環西班牙自行車賽的中國車手。他說，前幾天的感覺非常好，只是晚上的時候有些不舒服，離開這項美麗的賽事真是令人遺憾。

■新華社

