

# 開始第二階段術後康復訓練

## 郎平我的秘訣就是努力



女排隊員楊方旭(右)赴洛杉磯看望郎平。

郎平(右)在女排隊員楊方旭的幫助下進行訓練。

中國女排的靈魂人物郎平，目前正在美國洛杉磯進行術後康復。「以前蛙泳好多年游不了，(這次)手術後幾次游泳覺得非常正常，沒有疼痛感，非常開心，」郎平說。



郎平在洛杉磯進行康復訓練。



### 排管中心：有信心郎平再執教女排

第十一屆亞洲U18女子排球錦標賽在重慶市第八中學打響，上個月才擔任國家體育總局排球運動管理中心的李全強在接受記者專訪時表示，對郎平再次擔任中國女排主教練充滿信心。



李全強(中)日前赴美看望郎平。

今年2月上任的李全強表示：「郎指導(郎平)因為積勞成疾，剛剛才做完手術，目前來看手術效果不錯。身體是最重要的，離東京奧運會還有時間，郎指導最重要的事情是休養。我們跟郎指導也一直保持很好的溝通，而且她對現在這批隊員也捨不得。郎指導再次擔任中國女排主教練我是有信心的。」

李全強也表示，中國排球的發展不能只看女排，還有男排和沙灘排球，爭取在2020年奧運會上實現全面參賽。

另外，在足協、籃協改革如火如荼的

背景下，李全強將排球聯賽的職業化改革作為當前的重點工作。他表示，排球聯賽改革已經有一個初步構想，明年參賽隊伍會擴軍，不再搞升降級，讓專業隊全部參與進來；跟企業合作，加大市場行銷和推廣，吸引更多觀眾和贊助商；同時，近年來排球業餘愛好者越來越多，明年有望建立一個全國性的業餘排球聯賽。

新華社

今年1月下旬，郎平在芝加哥完成右側腕關節置換手術。3月1日，郎平赴氣候條件更為適宜的洛杉磯，開始第二階段康復訓練。當地時間6日上午，郎平在家人陪伴下到健身中心進行每天一個半小時的訓練項目。

當天，郎平身穿一件紅色短袖T恤，胸前印有五環圖案和「2016里約」字樣。正是在里約奧運會上，郎平作為主教練，率領中國女排勇奪奧運冠軍，重回世界之巔。之後，郎平決定赴美做手術，徹底解決困擾她多年的腕關節傷痛。

可自如上下樓梯 游泳

「手術非常成功，比我想像的還要好。現在我可以非常自如地上下樓梯，可以正常走路了。」談及備受外界關注的術後恢復情況，郎平還開玩笑地說，自己做完手術後又「長個兒」了。

郎平所說的「長個兒」，其實是因為以前骨關節磨損嚴重，骨頭之間的空隙沒有了，現在做完右側腕關節手術，右側比左側高出大約一公分。在幾個月的康復訓練後，等右側完全恢復，還要再進行左側手術才能達到平衡。

說起手術後的康復進展，郎平調皮地做出一副得意的表情。她說：「手術做得成功。當然，我自己也非常努力。為了達到最理

想的恢復效果，術後第二天就開始康復訓練。康復師要求很嚴格，我也認真自覺，所以康復計劃推得比較快，沒有發生黏連、感染。」

她透露，訓練計劃是有針對性的，分為功能訓練、力量訓練和心肺訓練三大部分。其中心肺訓練主要通過游泳完成。「因為有傷，我已經好多年不能游泳了。這次做完手術，我游了幾次感覺很正常，自由泳、仰泳也都可以游了，真是非常開心！」

說起在美國的生活，郎平還是「三句話不離本行」。

盡最大努力幫助中國隊

她說，「我平時會看看書、看看電影，有時候也出去走走、會會朋友。這兩天(女排隊員)楊方旭來看我，我給她放2016年里約奧運會中國隊的比賽錄像，一起回顧那場經典之戰。我也在關注世界排球發展態勢，出現了哪些新打法……今年，中國女排要充分準備新一輪周期，排管中心希望我給中國隊多出主意。只要他們需要，我一定會盡我最大努力。」

面對這位無論在運動員時期還是教練員時期都為中國女排立下不朽功勳的傳奇人物，記者問郎平：做到這一切，你的秘訣是什麼？

「就是努力啊！」郎平不假思索地脫口而出。她告訴記者，「我想成為世界最好的選手、我帶的球隊成為世界最好的球隊。這就是我的動力。」

新華社

## 港會乘勝迎南華 誓搶分護級



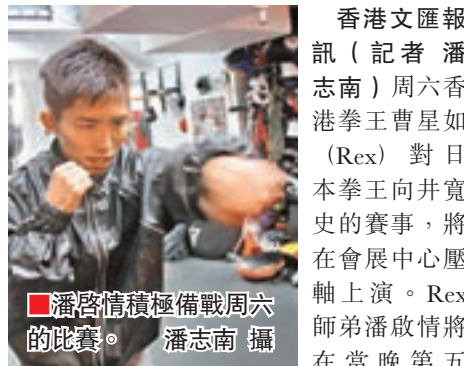
香港文匯報訊(記者潘志南)兩個月前因暴雨腰斬的「中銀人壽港超聯」南華對港會的賽事，今晚8時在將軍澳運動場上演。門票一律收80元正，特惠票一律收30元正。

周日剛以2:1爆冷贏和富大埔的港會，在結束13場敗仗後今晚無疑成為主隊南華不敢小覷的一支球隊。隊長芝利卡士指出：「隊友已準備好了，期望能乘勝追擊，在南華身上搶分護級。我們23名隊員準備好和南華大拚一場。我們都非常期待。我知道南華是一支實力不俗的球隊，但上仗跟我們交手的和富大埔又何嘗不是？假如我們在比賽當晚能夠踢出團隊精神，我有信心港會有力與南華一戰。」

南華主帥狄恩也心知港會贏大埔後，令這支全無壓力的隊伍更難應付：「今仗與港會碰頭，牌面上我們較對手為優，但要記住對手剛贏了實力中上游的大埔，而且是靠實力不是運氣。南華絕對要提高警惕，提防被對手偷襲，避免步大埔後塵。」

南華目前位居積分榜第五位，要爭取躋身聯賽前三名，需要贏取更多的分數。所幸，球隊所有主力無傷病，今可全力出擊港會。

## 減磅戰輕蠅量級 潘啟情信心足



潘啟情積極備戰周六的比賽。

香港文匯報訊(記者潘志南)周六香港拳王曹星如(Rex)對日本拳王向井寬史的賽事，將在會展中心壓軸上演。Rex師弟潘啟情將在當晚第五場、輕蠅量級的賽事再對本土拳手姚達輝。賽會將於本周五舉行過磅儀式。

潘啟情目前成績2勝0負1KO，對手姚達輝是第一次上擂台。但在館內比賽，潘啟情曾敗在對方手上。面對曾經打贏過自己的對手，潘啟情強調：同一個對手絕不能輸第二次。為此，潘啟情早前跟隨師兄Rex到菲律賓特訓。為了提升自己的戰鬥力和回氣快，對抗賽中只給自己30秒的休息時間。而上次負姚達輝是兩年前的事情，當時他只訓練了一個月便上擂台，經驗和技術均未達到最佳。

目前由118磅減至110磅，潘啟情有信心可在體能教練的指導下達到104磅輕蠅量級的要求。據悉，潘媽媽為他上香拜求祖先保佑兒子取得勝利。

短訊

### 國羽全部主力征全英賽

世界羽聯全英頂級超級賽——全英羽毛球公開賽，當地時間7日至12日在伯明翰進行。中國羽毛球隊派出全部主力出戰。男單諶龍和林丹將圍剿李宗偉。今年，已是第8次參加全英公開賽的諶龍，在此前的德國公開賽不敵中華台北小將無緣四強，對此他表示，開始新的賽季，德國的賽事被看作是全英的「熱身賽」，「先去把時差調整過來，好好打全英。」

### 劉詩雯 樊振東直通德國

中國乒隊直通德國世乒賽選拔賽昨繼續於深圳進行，在女單一場焦點戰中，劉詩雯以13:11及11:9挫奧運冠軍丁寧，11戰全勝，獲得國乒女隊首張世乒賽門票。男隊方面，20歲的樊振東以11:4、11:5勝許昕，成為男乒首個踏上直通杜塞爾多夫列車的球手。今日，其餘球手將分三組「血戰到底」，決定男女隊另一個直通名額。

記者 陳曉莉

### 中韓戰定時售票防倒賣

世外賽中韓足球大戰將於本月23日在長沙舉行，3月1日啟動的門票銷售受到熱捧，首日額額迅速售罄。賽事組委會票務部6日發佈票務補充公告稱，為最大限度壓縮囤票、倒票的時間和空間，將縮短售票周期，定期定時售票。補充公告稱，門票將於3月11日至12日、3月18日至22日，在大麥網進行售票。組委會將按日提供部分不同檔次的球票供球迷選購，每天上午10時開始售票，當日額額售完即止。球票一旦售罄，組委會將及時發佈公告。

新華社

# 中國女足遭澳洲逆轉 阿盃爭第九

正在葡萄牙南部舉行的阿爾加夫盃國際女足邀請賽當地時間6日結束小組賽爭奪，同為2勝1平的西班牙和加拿大以成績最好的兩個小組頭名身份晉級兩天後的冠軍決賽，而在1:2遭到澳洲隊逆轉後，中國女足1平5負在C組墊底，但憑藉淨勝球優勢，她們以成績最好的小組第四與冰島隊進行第九名爭奪戰。

中國與澳洲曾在一年前的里約奧運會亞洲區預選賽中1:1戰平，攜手從「6進2」的較量中突圍。上半場防守陣形保持較好的中國隊沒有給對手太多機會，還在第36分鐘通過三名前場球員楊麗、王霜和王珊珊的精妙配合，由王珊珊完成最後一擊。

然而進入下半場後風雲突變，澳洲隊通過連續換人保證體能，逐漸佔據場上主動。第61分鐘，澳洲隊左路起球，中國隊首發左後衛劉杉杉在頭球解圍時出現冒頂，被替補登場的吉爾尼克凌空將球送入球門左上角。

中國隊球員體能開始下降後，難以在防守端保持足夠的專注度。澳洲隊的身高優勢在第84分鐘的一次角球進攻中得以體現，卡彭特倚仗防守球員趙容後頭球破門，反超比分的澳洲隊將這一優勢保持到終場。

中國女足主教練布魯諾表示，除了輸球的結果，他對球隊的表現感到滿意。「隊員們在技戰術方面表現得比較好，唯一遺憾的是我們錯失了很多得分的機會」。

雖然小組墊底，淨勝球為-2的中國隊還是優於A組的葡萄牙(-7)和B組的挪威(-5)，因此將與成績最差的小組第三、現世界排名第20的冰島隊爭奪第九名。



中國女足主教練布魯諾在場邊督戰。



中國球員張睿(下)與對手在比賽中拚搶。

新華社

新華社