



中國舉重隊選手名單	
女子49公斤級	侯志慧
女子55公斤級	廖秋雲
女子87公斤級	汪周雨
女子87公斤以上級	李雯雯
男子61公斤級	李發彬
男子67公斤級	譚利軍
男子73公斤級	石智勇
男子81公斤級	呂小軍

▲李雯雯將會出戰女子87公斤以上級賽事。 新華社



中國舉重隊賽程		
項目	日期	時間
女子49公斤級	7月24日	12：50-15：00
男子61公斤級	7月25日	14：50-17：00
男子67公斤級	7月25日	18：50-21：00
女子55公斤級	7月26日	18：50-21：00
男子73公斤級	7月28日	18：50-21：00
男子81公斤級	7月31日	14：50-17：00
女子87公斤級	8月2日	14：50-17：00
女子87公斤以上級	8月2日	18：50-21：00



▲李發彬（左）以平和心態訓練。 新華社



【大公報訊】據新華社報道：中國舉重隊20日上午10點準時出現在東京國際論壇大廈，開始了抵達東京後的首場賽前訓練。兩位主教練張國政、于傑在訓練後稱讚隊員們的精氣神俱佳，也表達了備戰5年後參加奧運會的渴望。

東京奧運舉重比賽場地東京國際論壇大廈位於市中心，平日舉辦各種規模的會議、演唱會、音樂會。訓練場位於大廈一層，寬敞明亮。包括中國隊在內，共有4支隊伍出現在10點的訓練場，他們各自佔據訓練場的一角，彼此距離甚遠。進入訓練場後，隊醫、教練和工作人員對中國隊的訓練台和訓練器材進行了消毒。

記者看到，訓練開始前，隊員們鋪好瑜伽墊，趴在地上進行踩背按摩。由於隊醫人手不夠，女隊主教練親自上陣，給女子最大公斤級的李雯雯踩背。男隊主教練于傑在訓練結束後解釋說，昨天全隊深夜11點才入住運動員村，待上床睡覺時已經是凌晨一點，晚睡早起後，訓練前按摩是為了激活狀態、減輕疲勞、預防傷病。

訓練開始後，每名隊員都迅速進入狀態，除了槓鈴落地的聲音，訓練場非常安靜，教練們只是偶爾上前指點一二，一切都在有條不紊地進行中。訓練中的一個小插曲是，中國體育代表團團長苟仲文前來慰問隊伍，但他也只是進入場地與隊員們簡短交談、合影留念後就匆匆離開，前後不過10分鐘。

呂小軍起定心丸作用

近兩個小時的訓練結束後，張國政走出場館接受了媒體採訪，表示賽前訓練都是以完善技術、找比賽感覺為主，不要求隊員們要舉多少重量。于傑隨後走出場地，他說：「從今天的訓練表現來說，大家的心態很平和，就像在北京訓練一樣。大賽前需要這樣淡定的狀態。」他特別表揚了第3次參加奧運的呂小軍，他說：「從昨天出發到現在，小軍表現沉穩，還經常指點小隊員需要注意什麼，起到了隊中『定心丸』的作用。」

東奧是于傑作為教練員參加的第4屆奧運，由於疫情原因，這是他第一次備戰了5年才來到奧運賽場。于傑略顯激動地說：「奧運會因為疫情延期，這對老隊員來說，備戰變得更加艱苦。對於教練員來說，我們比以往更加渴望參加奧運會。在這麼不容易的情況下舉辦奧運會，我們更要在這裏取得更佳成績，也要表現出敢打敢拚、勇往直前的精神。」



▲中國舉重隊在比賽場地東京國際論壇大廈熱身訓練。 新華社

滑雪登山再成冬奧項目

【大公報訊】據新華社報道：20日，國際奧委會第138次全會一致通過，滑雪登山運動成為2026年米蘭-科爾蒂納丹佩佐冬季奧運會比賽項目。中國登山協會攀岩部主任、國際滑雪登山聯合會國際裁判厲國偉表示：「希望看到更多的中國滑雪登山運動員和裁判出現在國際賽場上。滑雪登山也必將吸引更多的青少年積極參與這項運動。」

國際裁判蘇菲說：「期待這個充滿速度與激情的項目帶來的精彩演繹！更希望屆時有中國選手的身影出現在賽場上！」

滑雪登山國家青年隊教練張娜說：「滑雪登山這項運動在中國興起十幾年，終於迎來了新的曙光，此時我的內心無比激動，希望在冬奧會賽場上看到中國運動健兒爭金奪銀的身影！」

國家青年隊教練金煜博表示：「這燃起了我的鬥志！希望我和我的學生都能有站在領獎台上的機會，奧運賽場是體育人的天堂！」

在2020年洛桑冬青奧會上獲得女子短距離和越野賽兩個第4名的索朗曲珍非常激動：「真是難以置信，我夢寐以求的夢想終於可以實現了。我用汗水澆灌着整片雪場，等的就是為國爭光的那一天！接下來我會更加嚴格要求自己，努力刻苦訓練。」

滑雪登山是1924年首屆冬奧項目，如今再度回歸。

對此，中國登山協會新項目部賽事總監、國際裁判張耀華說：「滑雪登山項目重回冬奧大家庭，給這個項目在內地發展帶來新希望的同时，也給我們帶來了新的挑戰，2026中國隊加油！」

中國女足負巴西 出線不利



【大公報訊】中國女足於昨午首場奧運會分組賽出師不利，欠運地3次攻門中樞不入下，最終以0：5負給勁旅巴西。由於落敗比數較大，對球隊爭取出線相當不利，下仗對贊比亞將是非常關鍵。



43歲巴西中場老將科美嘉以正選列陣，成為自1996年女足獲納入奧運項目以來，唯一7屆都有亮相的球員。

「女球王」瑪達於9分鐘門前補射為巴西打開紀錄，前鋒迪賓娜在21分鐘的入球增添比數成2：0。下半場，中國女足接連有拉近差距良機，可惜王珊珊窄角度起腳、張馨接應王霜「手術刀」斜傳射門都欠運中柱彈出。逃過大難的巴西，於74分鐘憑着瑪達的勁射得手，擴大優勢至3：0。後備入替的烏日古木拉又頂中楣，令中國女足始終未能追回一球。末段，後備的安達莎射入12碼，加上比亞查絲接應傳中近門射入，最終巴西大勝5：0。

另外，有份助中國女足打入奧運但最終未有入選的唐佳麗和沈夢雨，分別加盟英超的熱刺和蘇超的些路迪，成為中國女足到英國效力的頭兩人。

◀中國女足的王霜（左）全力擺脫巴西隊長瑪達的追截。 新華社

「鏗鏘玫瑰」首秀展現拚搏精神

大公報特約記者 史玄之



奧運會足球比賽賽程較長，開幕式之前就已開打。根據歷屆奧運的賽程安排，中國女足打響中國奧運代表團第一槍已成為慣例。東京奧運首秀0：5不敵巴西，結果在情理之中，但中國姑娘們在下半場展現出的拚搏精神，還是讓人看到了我國女足復興的希望。

很多國人對中國女足的印象，還停留在二十多年前的黃金時代。當時擁有孫雯等一批天才球員的中國女足，連續獲得奧運和世界盃亞軍，成為世界頂尖

強隊。然而，時過境遷，世界女足整體格局發生了很大變化。一方面，在歐洲女足職業化運動的蓬勃發展下，英國、法國等西歐國家的女足水平提升很快，「歐強亞弱」的女足格局已經形成；另一方面，受制於足球市場、梯隊建設等多方面因素影響，中國女足的整體技戰術水平未能跟上世界發展潮流，已有15年未登上亞洲之巔，世界排名也在十名開外，因此我們無法用世盃亞軍的標準來評價如今的中國女足，以中國女足現有水平來看，能夠進入奧運已屬不易。

為了備戰東奧，中國女足在河北香河基地備戰近一個月，集訓以儲備體能

和加強跑動能力為主，訓練強度很大，也造成部分球員的傷病，前場大將唐佳麗便在賽前左膝韌帶損傷無緣東奧；後場中堅吳海燕也因嚴重傷病缺席與巴西的比賽。

高位逼搶彌補差距

通過高位逼搶、不惜餘力的跑動，與對手拚體能、拚意志，這是中國女足與世界強隊抗衡的主要策略。與巴西腳下精湛的控球技術和傳切配合相比，中國女足個人能力與對手差距很大，通過跑動彌補技術差距，這一作戰方案符合當下這支隊伍的實際情況，但無法改變

比賽的結果。

以全場跑動彌補個人技術能力的不足，這是足球比賽中「以弱勝強」的主要戰術，但中國女足要實現全面復興，須在提高個人能力的基礎上構成「加強版」團隊。擴大女足選材面、挑選更有天賦的球員加入隊伍，這是中國女足持續發展的長久之策。近年來，歐洲女足飛速進步，很大程度上得益於職業聯賽的發展，巴塞隆拿、巴黎聖日耳門、車路士等男足世界中的豪門球隊也下設女足球隊，通過本國女超聯賽和歐洲冠軍聯賽，帶動女足運動的發展。在職業化聯賽的推動下，歐洲各支女足球隊下設

青訓梯隊，配備世界最好的教練團隊和保障團隊，人才湧現可說水到渠成。反觀中國女足，聯賽仍未實現真正職業化，參賽球隊多為地方體育局下設的隊伍，運動員流動、商業資本投入、比賽關注度與歐洲聯賽相比有很大差距。

通過奧運首秀，我們看到老女足「鏗鏘玫瑰」的拚搏精神已注入新一代隊員的血液中，她們在困境中不放棄獲勝的希望，在絕境下捍衛中國女足的尊嚴，這是中國女足未來騰飛的基石。倘若未來能夠為這些「玫瑰們」提供更廣闊、更優質的發展土壤，中國女足重回世界強隊之列大有希望。