



「說沒有壓力肯定是騙人的，今年三項大賽對我們來說確實挺困難。」雖然去年剛拿到亞洲盃冠軍，並在不久前入選亞洲足協年度最佳陣容，中國女足隊長王珊珊在展望新一年密集且艱巨的比賽任務時，依然顯得格外冷靜。

亞洲盃奪冠心態得到提升



◆亞洲盃奪冠讓女足成員的心態得到提升。 資料圖片

王珊珊盼世界盃打出特點



◆王珊珊展望新一年密集且艱巨的比賽任務。 資料圖片

農曆新年剛過，女足姑娘們已經進入緊鑼密鼓的備賽期。1月26日在廣州集結進行冬季體能儲備，2月10日啟程前往西班牙打四場熱身賽，這是王珊珊以及其他隊員假期之後的行程。

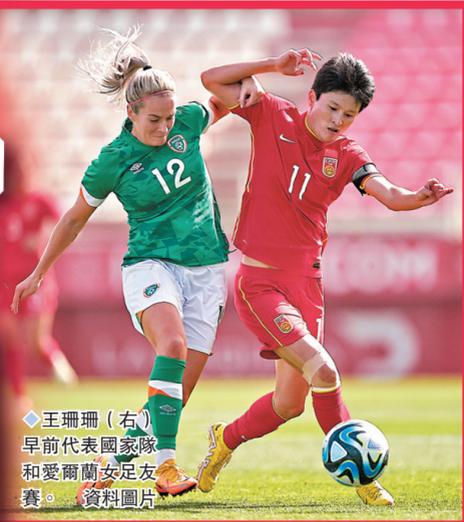
在西班牙的這幾場熱身賽中，中國女足2:1戰勝貝迪斯女足，1:4負於瑞典女足，4:0擊敗韋爾瓦體育女足，0:0賽和愛爾蘭女足。

出發去往西班牙前，王珊珊在廣州接受專訪，她說自己與隊友們在經歷亞洲盃後心態得到了很大的提升，對即將到來的世界盃，她認為即使面臨壓力與困難，依然要有信心，要打出中國女足的特點。「我覺得現在大家都處於一種積極向上的狀態，而且我們目標也很明確，都在努力、艱苦訓練，積極準備後續比賽。」王珊珊說。

談到在西班牙的幾場比賽，王珊珊說：「這對我們來說是一種鍛煉。我們想通過這幾場比賽，去模擬踢英格蘭和丹麥這樣的對手，從中找到我們的問題，看有哪些需要去改進，哪些需要去加強的。」

要發揮出女足自己特點

王珊珊認為現在歐洲的球隊進步非常大，而且踢



◆王珊珊(右)早前代表國家隊和愛爾蘭女足友賽。 資料圖片

法更偏向男子化。「她們的打法比較直接，進攻速度、攻防節奏也越來越快，對我們來說確實是一種挑戰。我們通過觀看視頻分析，去了解對手的打法，再做一些針對性的準備。」

即將面對強敵，王珊珊說中國隊要發揮出自己的特點。她說，歐美女足絕對速度快，但中國女足也有轉身速度快、敏捷性高的優勢，要堅持「小快靈」打法，同時要在傳接球上下功夫。

2023年是女足的國際大賽之年，世界盃、亞運會、巴黎奧運會資格賽這三項重要賽事將在下半年接連進行。

王珊珊坦言，今年自己與隊友將面臨體能與心理上的雙重壓力。「體能上(壓力)可能會更多一點，畢竟三個比賽離得很近，所以說前期的(體能)儲備對我們來說還是很重要的。」

在心理層面，王珊珊說，亞洲盃經歷多次先落後再反超的場面，隊伍的心態得到了很好的提升。「其實水導(中國女足主教練水慶霞)來了之後她就一直強調讓我們要自信，要相互團結，要抱團。去年的亞洲盃，我覺得很好地體現了我們的凝聚力，在落後的情況下，我們都能攪成一股繩，然後一起去拚、一起去搶。」

但客觀來講，女足世界盃的關注度、比賽難度會比亞洲盃更高，與此同時，隊伍中又有新人加入，所以這位「久經沙場」的33歲女足老將，如何利用自己豐富的大賽經驗與極強的意志力，帶動隊友適應比賽，調節在連續硬仗中的心理壓力，這將是對王珊珊進一步幫助隊伍的考驗。

積極助年輕隊員融入集體

作為隊長，王珊珊在積極幫助新的年輕隊員融入集體。「現在確實是一個新老交替的階段。有更多的年輕隊員上來，我覺得這是一件好事，讓隊伍充滿了活力。也希望年輕隊員上來之後不要害怕、不要緊張，只要大家把平時的訓練練好，打好比賽，就夠了。私下我會跟她們講訓練中出現的問題。如果她們有遇到什麼狀況，也會開導她們。」她說。

此前王珊珊對媒體表示自己會繼續留在國內的俱樂部踢球，但她認為目前女足運動員的留洋潮是一件好事。「大家都出去了，都去看看，把別的地方的東西學過來，大家再一結合，我覺得對個人和隊伍技戰術也是一種提高。」

當記者問到在剛過去的卡塔爾世界盃上有沒有關注的球隊或者球員時，王珊珊表示自己很喜歡美斯。「我覺得美斯的領袖作用很強大，也是值得自己去學習的。他35歲了，能踢滿全場，帶領隊伍前進，也讓阿根廷隊更有凝聚力，我覺得這是很重要的。」 ◆新華社

舉行隊內測驗 中國跳水隊迎接新賽季

24日至26日，中國跳水隊進行了本年度首次隊內測驗，這也是冬訓後國家隊進行的首場正式比賽。本次測驗包括跳水和陸上體能測試兩部分，旨在檢驗冬訓成果，並為新賽季做準備。

受疫情、傷病等多重因素影響，本次冬訓的時間相比往年略有推遲，許多運動員的競技狀態仍在恢復中。對此領隊周繼紅表示：「由於時間緊湊，隊伍整體水平還有所欠缺，還需要一點時間，把水平再拉高一些。本次實戰是對訓練的檢驗，看看有什麼問題，再進行針對性解決。」

本次內部測驗中，王宗源在男子單人3米板項目排名第一。面對備戰過程中的壓力與挑戰，他表示自己接下來將調整好心態：「今年的比賽較為緊張，對我而言是一種挑戰。接下來會完成好每天的訓練課，把每一跳完成好。非常期待與國外選手再度競爭，爭取把勝利一直累積下去。」

陳芋汐在女子單人10米台中排名第一，她同樣表達了對新賽季的期許：希望多一點比賽，也希望能拿冠軍。「但首先還是要一步一步來，好好訓練爭取(奧運會)入場券，再一場一場比，一場一場咬下來。」提及競爭，陳芋汐淡定表示：「接受自己的所有好與不好，想辦法彌補自己的不足。競爭肯定是競技體育必不可少的元素，有競爭很正常，有競爭才有提高。希望我們兩個人(與全紅嬋)能朝着更高的目標一起前進。」

此外，楊昊和昌雅妮分別在男子單人10米台和女子單人3米板項目中排名第一。

2023年跳水世界盃第一站將於4月14日在西安進行，該比賽將是自去年10月的柏林世界盃後，中國跳水隊首次亮相國際賽事。此後，5月5日至7日，加拿大的蒙特利爾將舉行第二站世界盃比賽；第三站暨世界盃總決賽將於8月4日至6日在柏



◆王宗源在男子單人3米板項目排名第一。 資料圖片

林舉行。除三站世界盃外，今年7月將在日本福岡舉行的游泳世錦賽和9月的杭州亞運會也是中國跳水隊在巴黎奧運會前重要的練兵機會。

面對新賽季如此密集緊湊的賽程，周繼紅表示：「我們思想上要抓緊起來，要做好全方位的準備，讓運動員充分適應大賽氛圍，也要重視抓緊時間。」 ◆新華社

長語短說

傑志港超聯三蛋贈港會

香港文匯報訊(記者楊浩然)香港超級聯賽(港超聯)昨日上演3場賽事，其中頭場假深水埗運動場上演的賽事，深水埗以1:0擊敗香港U23全取3分。至於假香港足球會足球場上演的賽事，傑志憑丹恩奴城先開紀錄，加上明加索夫個人梅開二度，以3:0擊敗港會全取3分。尾場假青衣運動場上演的賽事，晉峰則以1:3不敵標準流浪。



◆丹恩奴城(左)替傑志先開紀錄。 足總圖片

龔莉全國空手道賽摘冠

中國空手道協會消息，歷時三日的2023全國空手道錦標系列賽(第一站)日前在浙江台州落幕，當天共決出7枚金牌，其中奧運銅牌得主龔莉摘得女子61公斤級金牌。當天的女子61公斤級決賽中，北京隊龔莉對戰山西隊邱桐。龔莉進攻果斷，充分利用腿法優勢，以9:0獲勝摘金，這是龔莉在2023賽季的個人首冠。賽後龔莉表示：「自我感覺整體發揮是在及格線以上的。腿法依舊保持得很好，但是在拳法上得分不夠乾脆利落。今年的重中之重肯定是亞運會，目標是代表中國隊奪得金牌，讓五星紅旗在賽場上升起。」 ◆新華社



◆龔莉贏得冠軍。 資料圖片

陳彥霖兩破香港女子三級跳紀錄



◆陳彥霖兩破自己的紀錄。 田總圖片

香港文匯報訊(記者楊浩然)由香港田徑總會(田總)主辦之「香港田徑系列賽2023系列賽一」昨日假灣仔運動場完成次日賽事。是次賽事接受所有2007年或以前出生之田總註冊運動員參與。

香港女子三級跳紀錄保持者陳彥霖一日兩破香港紀錄，她首先在第二跳時跳出12米88，然後在第四跳時更做出12米99的佳績，打破由她保持的12米87舊香港紀錄，並奪「系列賽一」女子公開組三級跳冠軍。

男子公開組200米方面，何偉倫以21秒49奪得第1名，陳一樂及麥進浩得第2

及第3名，時間分別為21秒75及21秒83。至於女子公開組200米，冠軍由陳佩琦以24秒94奪得，鄧佩君及何鍾靈分別以25秒48及25秒60奪得亞軍及季軍。

王珞儀以14秒20奪得男子公開組110米欄冠軍，而亞軍由李家耀以14秒22奪得，季軍則由張紹衡以14秒30奪得。

其他賽事成績，屈晉盈在女子公開組10,000米，以36分55秒53奪得冠軍。男子公開組800米，Khan Mohammad Kamran以1分53秒05奪冠。女子公開組組高，鍾慧欣跳出1米71稱后。