

强攻不力是短板 知己知彼迎挑战

——中国女排应继续提升综合竞争力备战奥运会

在此前结束的2025年世界女排锦标赛上，新一届中国女排无缘八强、留下遗憾。在改制、扩军之后的首届女排世锦赛中，这支相对年轻的队伍在淘汰赛首轮出局，暴露出了强攻不力、经验欠缺等弱点。在2028年洛杉矶奥运会的征程中，球队需要结合自身特点和世界排坛新的发展形势，继续提升综合竞争力。

中国女排强攻不够锐利

在本届世锦赛上，中国队小组赛3战全胜，基本上发挥出了自身水平。在对墨西哥队和哥伦比亚队的比赛中，虽然都遇到了小的波折，但也都能迅速调整应变、化险为夷。对阵小组最强对手多米尼加队时，中国队准备充分，在攻防两端抑制住了对手，以3:0完胜，打出了本次比赛最漂亮的一场球。

以往的世锦赛在小组赛、复赛阶段都采用循环赛制，而这次从16强赛开始直接采用单败淘汰制，增加了比赛的戏剧性和偶然性。正如中国队主教练赵勇在赛后所言，中国队对淘汰赛的残酷性准备还不够充分，为成长交了学费。

在3场小组赛中，中国队强攻不

够锐利的问题就有所暴露，而法国队主教练塞萨尔·冈萨雷斯敏锐地观察到了这一点。在对中国队的比赛中，法国队一方面通过凶狠的发球冲击中国队的一传，另一方面在拦防策略上重点封堵中国队的边路强攻。整场比赛，中国队的多名主攻、接应轮番上阵，但是总体强攻成功率不高。从某种程度上讲，法国队在拦防选择上的“赌博”放大了中国队的弱点，取得了预期的效果。与此同时，中国队未能有效遏制对方三大攻手卡扎特、恩迪亚耶和罗塔，让她们三人合取62分。不仅如此，法国队还在防守起球方面以92:78领先中国队，自由人盖林发挥神勇。从比赛场面上看，法国队的确

是表现更好的一方。

强攻不力，球队的统治力必然受到影响。无独有偶，在球队核心博斯科维奇受伤的情况下，近两届世锦赛冠军得主塞尔维亚队的攻击力也打了折扣，八分之一决赛2:3负于荷兰队，无缘八强。

中国队负于法国队的结果看上去令人感到意外，但其实也是欧洲球队在本届比赛中整体强劲表现的一个缩影。



女排队员应该多多走出去

从历史战绩来看，中国女排似乎更擅长循环赛赛制。在迄今为止中国队夺得的10个世界三大赛冠军中，采用循环赛赛制的世界杯赛占了5次，采用循环赛和淘汰赛结合赛制的奥运会和世锦赛分别为3次和两次。从近两年的战绩来看，巴黎奥运会中国队在小组赛3连胜之后淘汰赛首轮惜败于土耳其队，2025年世界女排联赛总决赛的首轮2:3负于波兰队，这次又是在小组赛3连胜之后淘汰赛首轮出局。一场定胜负的淘汰赛既考验队伍和球员的技术水平，更考验球员们的心理调整能力和抗压能力。整体而言，欧洲球员有本国联赛、杯赛和欧洲赛事的多重锻炼，而中国队的球员们在高强度、高对抗环境下的比赛经验的确有所欠缺。

国际排联区域办公室主管路易斯·亚历山大一直很关注中国女排。在他看来，这支队伍的年轻球员有朝气、有潜力，尤其是小二传张

籽萱让他眼前一亮。他认为，从积累经验的角度，应该像中国男排一样让更多女排队员到高水平的职业联赛闯荡、历练。

亚历山大说，早些年世界各地的男、女排国家队的集训时间普遍较长。随着职业联赛的发展，采用较长时间集训方式的队伍越来越少，大部分高水平球员会通过高水平联赛积累比赛经验，而国家队主要通过短期集训和以赛代练来考察队员、磨合队伍，这是一个比较普遍的发展趋势。

值得一提的是，国际排联推出的“排球赋能”项目为有需要的球队针对性地提供教练、设施、信息等支持，而小组赛赢了中国队一局的墨西哥队和淘汰赛战胜中国队的法国队都是这个项目的受益者。作为全球排球运动的管理者，国际排联希望帮助尽可能多的国家和地区的队伍提高竞争力，改变过去只有少数几支强队的发展格局。

逆水行舟，不进则退。可以预见的是，中国女排未来遇到的挑战只会越来越多。因此，拥有深厚传统和成功经验的中国队也需要与时俱进、知己知彼，不断地与世界高水平球队、教练、管理者切磋、交流，这样才能保持住我们在第一梯队的位置。

对于正在重建的中国女排而言，这次世锦赛的结果没有那么重要。但是，队伍经历的4场比赛和这次女排世锦赛上发生的变化和趋势值得我们认真总结和研究。中国女排在今年的表现证明，这支年轻的队伍有斗志、有血性、有凝聚力，下一步需要教练团队从训练和技战术层面发挥优势、弥补短板，针对性地解决发球不够凶、强攻不够硬、反击效率低等问题，让这支队伍变得越来越强大。

据新华社

开学季迎来视力检查高峰

眼科专家提醒：暑期用眼过度，开学首课应是“眼健康”

随着暑期的结束，莘莘学子已重返校园，开启了新学期的学习生活。然而，眼科医院迎来了一波学生视力检查的高峰。对此，眼科专家发出提醒：经历了长达两个月的暑假，孩子们的视力状况可能已悄然发生变化，开学第一课，关注孩子的视力健康与关注他们的学业成绩同样重要。

暑期成视力“滑坡期”，不良用眼习惯是主因

“暑假期间，孩子们接触电子产品的时间大幅增加，无论是手机、平板、电脑还是电视，长时间、近距离地用眼，加上户外活动时间的减少，极易导致视力疲劳，甚至近视的发生或加深。”烟台爱尔眼科医院青少年近视眼防控门诊主任康烨介绍。近期到医院进行视力检查的学生中，发现近视度数较暑期前有所增长、或新发近视的案例不在少数。

除了电子产品，不科学的阅读习惯、过暗或过亮的照明环境、缺乏足够的户外光照等因素，也都加速了孩子们视力的“暑期滑坡”。许多家长往往等到孩子反映看不清黑板时，才意识到问题，可能已经错过了最佳的干预时机。

开学季：为孩子眼睛做一次“体检”

针对这一情况，烟台爱尔眼科建议：开学前后，为孩子安排一次专业的视力检查至关重要。这不仅是简单的测视力，更应包括医学验光、眼轴测量、眼压检查、双眼视功能检查等综合项目，由专业医师进行全面评估，及早发现近视、散光、斜弱视等潜在问题。

“建立完善的儿童青少年屈光发育档案，定期监测视力及屈光状态的发展变化，是实现近视早发现、早控制的关键手段。”烟台爱尔眼科医院青少年近视眼防控门诊主任康烨强调。

科学护眼，专家支招“开学护眼攻略”

为帮助孩子们在新学期保护视力，眼科专家提供了以下建议：

1. 坚持户外活动：保证每天至少2小时的白天户外活动时间。自然光线能促进视网膜释放多巴胺，有效延缓眼轴增长，是预防近视的“良药”。

2. 遵循“20-20-20”法则：近距离用眼每20分钟，抬头远眺20英尺(约6米)以外的物体至少20秒，让眼睛得到充分放松。

3. 保持正确姿势与适宜环境：读书写字时，做到“一尺一拳一寸”(眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔手指离笔尖一寸)。保证学习环境光照充足，同时减少屏幕眩光。

4. 控制电子产品使用：非学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后，应休息远眺放松

10分钟。

5. 均衡饮食与充足睡眠：多摄入富含维生素A、C、E、叶黄素等的蔬菜水果，保证充足的睡眠，有助于视觉发育和缓解视疲劳。

烟台爱尔眼科医院提醒：3岁以后，家长可定期带孩子去专业的眼科医疗机构做眼健康检查，建立“屈光发育档案”，连续跟踪检查儿童眼球和身体的发育情况。当存在近视化发展趋势时，相关检查指标将显示异常并及时发出预警，可帮助家长提早发现问题，采取措施，避免或延后近视的发生。对已近视的儿童则采取措施减缓近视发展速度，避免发展成为高度近视。

孩子的清晰“视”界，是他们展望未来、专注学习的基础。让我们共同行动起来，在新学期伊始，为孩子的眼睛健康保驾护航。

刘颖