

直面欧洲冠军，女足今晚要“拼”

王霜

女足世界杯小组赛行将落幕，中国女足前两场的比赛轨迹与2015年和2019年的世界杯高度一致：首战输球，次战赢球，连比分都一模一样。但24队的年代，战绩最好的小组第三总能搭上末班车，而今，每个小组只有2个出线名额，指望运气帮忙，无疑不甚现实。

关键时刻勇毅甚至悲壮，这是近年来“铿锵玫瑰”留给球迷的深刻印象。去年的亚洲杯决赛不提，4年前的女足世界杯，小组末战被西班牙队持续围攻的女足，每3分钟就要面对对手的1次射门，然而门神彭诗梦不可思议的9次扑救，让女足惊险地拿到平局。惊险出线后，贾秀全泪洒当场，奇迹程度并不亚于2022年女足亚洲杯。

往事，只能回味

对于女足姑娘而言，唯一的好消息，是身为欧洲冠军的英格兰队，从备战到正赛遭遇了持续的伤病诅咒：开赛之前，一前一后两大核心米德和威廉姆森就因伤告别，上轮对垒丹麦队，现役女足身价第一人沃尔什也被担架抬下。这也不难理解，为何身为欧洲冠军，英格兰队前两场均只赢了1:0，减员带来的打击，肉眼可见。

自助，也需天助

本届世界杯小组赛前2场，中国女足立足不丢球的思维固然理智，但代价则是传球、攻入对方禁区次数、射门次数、射正门框范围等数据，全方位落后英格兰队。运动战威胁有限，尤其是前场创造机会不足，让女足在攻坚战中格外吃力。头号球星王霜两场均只打了下半场，更令球迷倍觉遗憾。

当然，本场张睿停赛，女足

今晚7点，女足世界杯D组迎来收官日，中国女足将面对基本出线的欧洲冠军英格兰队。历经上轮以少打多的惊魂险胜，出线形势转危为安的“铿锵玫瑰”，想要晋级不但要力争在强敌身上拿分，还要冀望基本出局的海地队发扬体育精神。尽管无论结果如何，女足都存在理论上的出线可能，尤其是过去两届世界杯，都在小组末轮惊险上岸的女足，显然期待精彩重现。

YMG全媒体记者 杨健

另一个微弱的心理优势就在于女足以往对垒英格兰没输过。双方上次交锋发生在2015年，中国队以2:1击败对手，而早在2005年的阿尔加夫女足邀请赛上，中国队凭借点球大战击败对手夺得第7。彼时女足姑娘们曾吐槽：“再这样踢下去，快踢不过英格兰了。”

然而，过去12年间，英格兰女足早就从当年的小透明，成长

为全球顶流。去年捧得欧洲杯时，英格兰注册女足球员达到340万人——而整个英格兰才5619万人。而女足英超，更是毫无悬念的女足第一联赛，本届世界杯，超过15%的球员出自此处。

换言之，常年仰仗精英球员而非群众基础的中国队，是和英格兰整个女足体系在对抗。在这样不对等的背景下，无论任何结果，球迷都当坦然。

势必要重排首发。而对垒海地之战王霜与张琳艳的心有灵犀，也足以给需要抢分的女足提供灵感，在海归球员并未如愿挑大梁的背景下，新老两代旅欧旗帜的连线，仍将是中国队的“撒手锏”。而在进球之外，上轮表现出色的门将朱钰与队长王珊珊，势必也要在面對英格兰队猛攻时，继续保持淡定和专注。

而同时开打的另一场比赛，也将极大程度决定女足的出线可能。基本出局的海地队，将面对和中国队一样手握3分的丹麦队。这支世界杯新军在首战惊艳后，逐步恢复常态，但球员取胜欲望仍相当强烈，倘若她们能逼平甚至击败丹麦，中国队出线希望又多了几分——但这一切的前提，是打铁还需自身硬。

乘风破浪背后的“金钥匙”

——揭秘世锦赛上全面爆发的中国游泳

新华社日本福冈7月31日电 福冈游泳世锦赛前夕，国外媒体普遍不看好中国游泳队选手夺冠。然而当本次“泳池大战”结束时，中国队以5金3银8铜的成绩精彩收官，在游泳金牌榜上排名第三，还打破1项世界纪录和8项亚洲纪录，4个接力项目拿到巴黎奥运会资格。世界泳坛在福冈，见证了中国游泳的全面爆发。

中国队的5金中有4金和覃海洋有关，新科“蛙王”一举夺得

科技创新训练手段

“在这个日新月异的时代，仅靠运动员和教练员的刻苦训练和顽强拼搏是无法到达世界顶峰的，只有不断创新训练手段和理念，才能顺应现代竞技体育的发展潮流，并走在最前沿。”指导张雨霏和覃海洋等名将的教练崔登荣这样说。

自从前花样游泳世界冠军吴俐加盟中国游泳队担任体能教练以来，男女运动员都学会了跳舞，这是每堂水上课前的必修课，跳舞能锻炼运动员的协调性、调动全身肌肉并

合作共赢中西合璧

“现代奥林匹克之父”顾拜旦曾说：“生活中，重要的不是凯旋，而是奋斗。”中国游泳如今的成就是“并肩”奋斗而来的。

“在我们游泳队，各个教练组单打独斗的时代已经过去了，抱团取暖、合作共赢才是我们的理念和目标。”余依婷的教练汪海波说。汪海波、郑坤良与河南队教练邢超此前在国家队组成了“三合一战队”。5月份全国冠

男子50、100和200米蛙泳冠军，成为历史上首位在一届世锦赛包揽蛙泳三金的选手。覃海洋还打破200米蛙泳世界纪录，并和张雨霏、程玉洁、徐嘉余赢得男女4×100米混合泳接力冠军。此外，覃海洋和徐嘉余、王长浩、潘展乐还摘得男子4×100米混合泳接力银牌，他参加的两个接力项目均创造了中国队的世锦赛历史最佳成绩。

张雨霏在本届世锦赛个人

帮助运动员迅速进入兴奋状态。除了动感十足、轻松欢快的舞蹈，吴俐利用花样游泳的项目特点来训练游泳运动员的专项核心力量，并提高各自的“专属水感”。

“以花游促游泳”只是中国游泳队训练创新的一个缩影，教练员们还在日常训练中与体能教练密切合作，针对不同队员的不同特点设计相应的训练动作，并不断与科研人员分析探讨国际先进的训练方式，掌握最新动态。

军赛结束后，澳大利亚名帅丹尼斯加盟国家队，“三合一战队”和李冰洁所在的教练组形成“超级大组”，由丹尼斯指导“上大课”，李冰洁、潘展乐、余依婷、王浩宇等队员是“最刻苦的好学生”，张雨霏、覃海洋、叶诗文、汪顺等名将时常过来“蹭课”。

“以前我们是出国外训，如今是把外教请到家里来，让更多的年轻教练有机会向外教学习，

项目收获1金1银1铜，分别是女子100米蝶泳金牌、50米蝶泳银牌以及50米自由泳铜牌；李冰洁赢得女子800米自由泳银牌和1500米自由泳铜牌。余依婷、孙佳俊、彭旭玮和徐嘉余在个人项目分别获得一枚铜牌。中国队还在女子4×100米和4×200米自由泳接力中获得季军。

被严重低估的中国游泳缘何全面爆发？科技创新、合作共赢成为开启胜利大门的“金钥匙”。

竞技体育的“科学智能化”在中国游泳队也得到了充分体现：水中3D摄像和人工智能技术，360度的全息影像系统等各种先进仪器都已投入使用，运动员和教练员可以通过这些设备提供的准确数据进行分析，及时调整训练计划和动作细节。教练员还可以借助光电心率表及时监控运动员在训练中的心率、时间、速度、动作划频划幅、左右手的功效、出发、转身等多个参数，对运动员的情况进行更加量化和科学的训练。

有效提升教练员的整体执教水平和运动员的技术水平。”崔登荣说。

在教练员的先进执教理念下，中国运动员的训练能力和连续作战能力充分提高：世锦赛期间，张雨霏参加了12场比赛，覃海洋11场、徐嘉余10场、李冰洁7场……都游出了世界级的水准。

中国运动员还变得更加自信开朗：张雨霏梳的“哪吒头”被



覃海洋

瑞典短距离“蝶后”舍斯特伦狂赞“可爱”，她双手写着“成为最好的自己”与日本名将池江璃花子击掌共勉；李冰洁和美国名将莱德茨基互动鼓劲；徐嘉余和自己的老对手美国奥运冠军墨菲惺惺相惜交换队服……灿烂的笑容，妙语连珠的言语，让这支队伍神采飞扬。

为了确保男女4×100米混合泳接力赛，张雨霏宁愿放弃自

己的主项200米蝶泳。张雨霏和队友如愿夺冠创造历史，这支队伍的7名运动员来自浙江、湖北、山东、上海、江苏、江西6支地方队，预赛和决赛大家轮番上场，显示了中国队的强大人才储备。

中国游泳健儿接下来还要征战成都大运会、杭州亚运会，以及明年的多哈游泳世锦赛和巴黎奥运会等大赛，期待他们能够在世界泳坛继续乘风破浪。