

争分夺秒打磨技术 中国女排精细备战亚运

在2023年世界女排联赛获得亚军后，中国女排于7月中旬返回宁波北仑继续展开集训，目前已接近一个月的时间。面对越来越近的巴黎奥运会资格赛和杭州亚运会两项大赛，中国女排一方面争分夺秒刻苦打磨技术，另一方面也在通过认真复盘总结世界女排联赛的每一场比赛甚至每一个球，来精细化备战训练，力争在接下来的两项大赛中取得佳绩、达成目标。

目前在宁波北仑参加集训的中国女排队员共有16人，除从成都大运会载誉归来的高意、仲慧、吴梦洁三名选手外，老将丁霞和小将陈曦悦也出现在集训场上。随着大赛将至，中国女排的训练一如既往保持着高强度，每一项训练科目之间，队员们的休息时间都非常短暂，几乎只够大家走到场边喝几口水。主教练蔡斌在如此短暂的间隔时间中也不坐下休息，而是站在场边督促队员们抓紧每一分每一秒继续投入训练。在上周末的技术训练

课上，中国女排除展开分组对抗外，还利用发球机等科技手段继续强化接发球技术，几位年轻的陪打教练也全部上阵，协助队员演练拦网配合。

除体能和技术训练外，业务学习也是中国女排队员们在有球训练之余的一项重要课业。在北仑基地的小会议室里，运动员和教练员们围坐在一起，重新观看世界女排联赛的比赛录像，并展开热烈且认真的学习讨论。蔡斌介绍说，从世界女排联赛归来后的这段时间里，队员们体能训练、技术训练的强度和训练量在不断提升，他也要求每一位队员利用训练之余和倒时差的时候，做好世界女排联赛的总结，教练组和队员们会通过复盘比赛录像的方式，分析问题、查找不足，“我们教练员在分析，队员们也在找问题，比如会讨论这一个球当时是怎么处理的？还有没有更好的处理方法？我觉得每一个队员和教练组成员都必须认真对待，尤其是对奥运资格赛上我们要碰的几个对

手，我们要把工作做细，把对手研究透。”蔡斌说。

9月16日，巴黎奥运会资格赛将在宁波北仑打响，在结束奥运资格赛后，中国女排随即转战杭州亚运会，两项大赛几乎无缝衔接，对中国女排也是一项挑战。蔡斌说，由于中国女排在奥运资格赛上的主要对手是欧美球队，而亚运会将面对日本、泰国、韩国等亚洲对手的挑战，两项大赛主要对手之间的风格是不同的，所以中国女排在接下来的训练中也将根据欧美及亚洲不同对手的不同风格进行不同的准备。蔡斌说，备战奥运资格赛和亚运会，中国女排在排兵布阵和战术打法上会有不一样的针对性准备，“针对每一个对手，我们都会有不一样的打法，包括替补队员如何安排，用什么样的替补队员去应对欧美球队，什么样的去应对亚洲球队，都会有一个总体的安排。会根据不同对手，做好功课。”

亚运前瞻

陈雨菲：踏实走好每一步

“穿裙子有点不习惯哦！”“最喜欢这个牡丹和藤蔓！”8月15日，身穿杭州亚运会中国体育代表团开幕式礼服的陈雨菲，以全新的形象出现在大家的视野中。作为杭州人，今年的亚运会对陈雨菲而言意义非凡，她坦言既有压力，也很期待。而在亚运会之前，陈雨菲还将面临8月21日打响的世锦赛，她表示要踏实走好每一步。

今天，中国羽毛球队出发前往丹麦，征战2023年世锦赛。国羽女单自2011年王仪涵夺冠后，还没有人能够再次夺冠，这也是陈雨菲一直以来追求的目标。去年羽毛球世锦赛，陈雨菲在女单决赛上负于日本选手山口茜，与冠军擦肩而过。“请再给我一些时间，我一定会走完最后一步，拿回属于我们的荣誉。我会更加努力，变得更强。”去年世锦赛失利后，陈雨菲表示。

今年的世锦赛，国羽女单签运不佳，参赛的4名中国女单选手中，陈雨菲、何冰娇和王祉怡3大主力不仅被分在同一个半区，而且是在同一个四分之一区，3位选手只有一人能进入四强。陈雨菲想要前进，就可能会遭遇内战。另外，她与本赛季斩获7冠、世界排名升至第一的韩国选手安洗莹在同一个半区，想要夺冠难度更大，陈雨菲需要付出更多努力。

15日中午参加完杭州亚运会中国体育代表团礼服发布活动后，下午2点，陈雨菲就出现在训练馆进行训练，在拉



伸、对抗等环节都一丝不苟。训练馆中，“强项更强，恶补短板”的标语十分醒目。在回北京备战世锦赛的这段时间，陈雨菲也一直努力朝这个方向去做。一方面总结之前比赛出现的问题，在训练中改善；另一方面，也在进行积极调整，加强体能训练，希望能以最佳状态投入到世锦赛中。

世锦赛之后不到一个月，

杭州亚运会也将打响。对于这两项接踵而至的重要赛事，作为杭州姑娘，陈雨菲有着不同以往的期待和压力，但无论怎样，她都会全力以赴争取好成绩。对于结果，陈雨菲并没有想太多，她认为关键在于做好过程，“我觉得还是要一场场去打，脚踏实地走好每一步。”

亚运人物

亚运场馆⑫

帆船

宁波象山亚帆中心



位于宁波市象山县松兰山景区内。该中心含帆船比赛及热身场地及相关竞赛、配套服务用房。地块自然条件非常优越，海域面积、风向风力、洋流浪向、气候水温均非常适合举办大型海洋运动比赛。

藤球

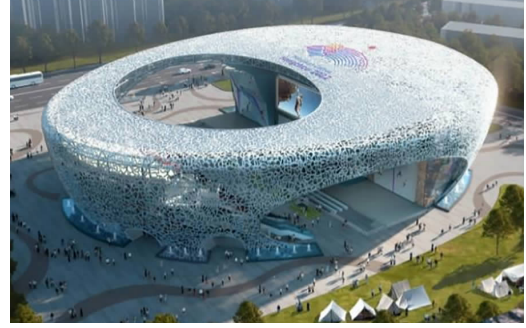
金华体育中心体育馆



位于金华市婺城区，在金华亚运分村西南方向且相距约7.4公里，含比赛场及热身场地。体育馆曾举办乒超联赛等赛事。总建筑面积26981平方米，观众席位数4570座。

攀岩

绍兴柯桥羊山攀岩中心



位于绍兴市柯桥区羊山石佛风景名胜区内。设计提炼自江南水乡丝绸产业文化符号——“蚕茧”，并融合轻纺纺织物特有的飘逸质感，提取攀岩等极限运动中力量与动感的美学线条，形成了建筑形象与运动主题相契合的设计概念。

壁球

杭州奥体中心国博壁球馆



位于杭州市萧山区钱江世纪城，是2016中国G20杭州峰会主会场，赛时将根据比赛要求在博览中心内临时搭建场地。国际博览中心交通方便，场馆设计兼具江南意蕴与现代简约。