



唐佳丽(左)带球突破 图 全媒体

# 上海佳丽亮虎牙

## 奥预赛唐佳丽一战成名

### 文体人物

灵动如鬼魅般的门前突破,以一敌多的精妙脚法,还有如穿云箭一般的精彩进球。在昨天的女足奥预赛小组赛最后一场比赛中,上海姑娘唐佳丽成为最大明星,85分钟一粒金子般的进球,帮助中国女足领先澳大利亚队。一双大眼睛,一颗虎牙,在昨天的赛场上,唐佳丽像一只凶猛的小老虎,在球门前左踢右顶,上海“佳丽”一战成名。

惊艳新人其实是国家队旧将。虎将唐佳丽少年成名,是国青队的主将,参加过世青赛。18岁入选国家队,早在2015年,20岁的唐佳丽就曾跟随中国女足征战加拿大女足世界杯,并在小组赛第二轮对阵荷兰队的比赛中首发登场,全场贡献10次射门。当时,国际足联官网专门点评到唐佳丽,称她给中国女足带来了活力和能量。当届世界杯,唐佳丽还入围世界杯最佳新人奖评选。

足球梦想源于儿时回忆,事实上,唐佳丽曾在2007年的上海女足世界杯现场观球。也正是那次,在看到巴西球星玛塔的神奇表现后,她在心中埋下一个世界杯的梦想——“成为中国的玛塔”。

速度快、向前能力强、有很好的

技术功底并且在前场有创造力,这是本次奥预赛小组赛唐佳丽留给人们最直观的印象。两场打进三球,一记右脚,一记左脚,一个头球,这名技术全能的上海女孩更是进攻多面手。唐佳丽是上海女足主帅水庆霞的得意门生,看着长大,“她踢起球来有一股不要命的狠劲。”过往闲聊时,水庆霞曾这样点评自己爱徒。进球多,这得益于唐佳丽不断进取的强烈欲望与临场表现的稳定。越是重要的比赛,唐佳丽表现得越兴奋。

加拿大世界杯之后的几年,唐佳丽淡出了国家队。直到2019年,凭借联赛中的优异表现,她再一次得到国家队征召,这一次,她的表现更加稳固、抢眼。谈及自己这5年来的经历,唐佳丽颇为豁达,“心理上相比之前成熟了一些,因为这四年也经历了很多。”重回国家队,唐佳丽更感觉机会可贵,也更愿担负为国而战的责任和使命。“能有机会在奥预赛证明自己,证明中国队是可以的,我觉得是一件很好的事情。”

3月16日,唐佳丽将度过自己25岁生日,如果中国女足能够在3月6日和11日两个回合的较量中战胜韩国女足从而收获东京奥运会入场券,那么这将是她收到的最好的生日礼物。

本报记者 厉苒苒

### 场外音

就差一点点,中国女足就能复制女篮的奇迹,掀翻强队。85分钟的进球,是中国女足整场比赛全情投入的结果,也是中国玫瑰笑面风雨,不骄不馁,展现出的一颗大心脏。

女足姑娘的大心脏,来自内心对胜利的渴望。就如同进球功臣唐佳丽所说,“我觉得现在,我们在这里参赛其实很幸运,我们来到这里,其实不仅仅代表个人,我们代表的是中国。希望我们可以给祖国带来更多鼓励。”

疫情的影响让这支队伍爆发出骨子里的坚韧,比以往更强的战斗力。正如贾秀全所说,“特别是面对困难的时候,良好的传统和作风作用尤其明显。”

我们期待着,三月的春光里,女足姑娘们能顺利拿到奥运会入场券。

## 大心脏

厉苒苒

## 女足门将赵丽娜教你一招

# 巧用APP 线上自学健身课



她是颜值与实力共存的女足偶像,曾是女足国门,她曾帮助球队拿下亚运会银牌。她是赵丽娜,被称为上海女足中的颜值担当,也是潮流派的锻炼达人。

联系上赵丽娜时,她正随上海女足在东方绿舟训练基地封闭训练。赵丽娜透露,原本2月初,全队应该前往昆明海埂进行冬训。但出于对疫情防控和球员身体健康的考虑,上海女足取消了异地冬训计划,留在东方绿舟基地封闭训练。虽然新赛季延期,何时开始尚无定论,但目前,全队正在按照原来的冬训计划每天两练。上海女足队内也实施了一些临时的管控措施,无特殊情况不允许球员离开基地,同时还要求队员们去食堂吃饭时必须佩戴口罩,就餐时也同向间隔而坐,“就好像学校考试时安排座位一样。”

每天安心训练,备战不知何时才能到来的新赛季,赵丽娜坦言,生活变得格外纯粹。而相比居家的状态,能和队友们每天朝夕相处,也让她感觉每天都很有充实。她甚至还在社交平台上调侃,“现在每天能训练、吃食堂,简直就是一种能被嫉妒死的状态吧?”

平日里就是运动达人,在赵

丽娜眼中,无论是为了强身健体还是为了形体健美,核心肌群训练都是关键。核心肌群是指由腹斜肌、腹直肌、竖脊肌以及下

背肌等组成的一个肌肉群。核心肌群之所以能被冠上“核心”的名字,是因为它的存在支撑着我们的上半身能够保持直立,任何运动的核心其实都离不开核心肌群的强健。

要锻炼核心肌群,最简单的就是做垫上运动。亲身示范了几组简单的垫上动作,赵丽娜坦言,要持之以恒、勤加训练。

居家锻炼,赵丽娜最推荐的,是应用诸如NTC、KEEP等各种运动APP,更有效指导自我健身,“有音乐、有教练、有针对性,这样锻炼起来更有效率,也不会枯燥。”

事实上,各类运动APP早已成为赵丽娜生活中不可缺少的部分。训练之余,若觉得当日训练量不够,她就会自己上网,寻找适合自己身体状态的线上健身课程,再跟着“加餐”补课。“腹肌撕裂者”、“马甲线养成”等课程都是她的最爱。

在赵丽娜眼中,宅家锻炼也要讲究“仪式感”。她坦言,即使运动量不大,但在家锻炼时,也尽量不要身穿睡衣、拖鞋。“这会



赵丽娜做垫上运动

# 逆风而上 反客为主

## 中国玫瑰这一战打得漂亮

逆风而上、反客为主,昨天的中国女足打出了本次奥预赛最佳一战。

从排名看澳大利亚队是亚洲第一而中国队第四,中国队实力逊于澳大利亚。尤其因疫情影响,中国女足本来的主场变为客场,而对手却坐拥东道主便利。但中国女足姑娘硬是在不利条件下打得风生水起。

这场比赛,中国女足的每一位上场球员都踢出了高水平。面对澳大利亚女足的惊人攻击力,由队长吴海燕领衔的中国女足防线经受了考验,通过协防和积极上抢化解了多次险情,门将彭诗梦还扑出了对方一记极有威胁的直接任意球。更

值得赞赏的是中国女足攻击线,除了攻入一球的唐佳丽,王珊珊、李影、张馨也制造了不少威胁。若不是裁判的两度争议判罚,王珊珊在比赛中早已为中国队先下一城。

虽然未能获得胜利,但中国女足这场比赛的表现可圈可点。相比去年世界杯时的状态,如今的中国女足防守愈发成熟稳重,进攻打法也已基本成形。

贾秀全赛后动情表示,球员发挥出了惊人的战术理解力和执行力,“令我非常感动”。收获信心,找到方向。尽管1比1的结果有些令人遗憾,但昨天的比赛证明,如今中国女足的战术打法是最适合自己的。唯有

下半场的体能难关,是需要中国女足下阶段在训练中攻克。贾秀全认为,年轻队员经过三场比赛,已经成长起来。 本报记者 厉苒苒

### 奥运会女足亚洲区附加赛赛程

3月6日	
韩国	VS 中国
澳大利亚	VS 越南
3月11日	
中国	VS 韩国
越南	VS 澳大利亚

### 出线规则

两回合比赛后,两支胜队入围东京奥运会



(左一) 出击救险 图 新华社 守门员彭诗梦