



■ 的最后一次重大赛事
这是郎平作为中国女排主教练

今天一早，中国女排在宁波北仑结束 21 天的隔离，将分批返回北京，为出征东京奥运会做最后的准备。郎平新剪了头发，清清爽爽格外干练，12 名球员在训练之余同粉丝直播互动，在球迷的鼓励下缓解压力、调节身心。中国女排，带着女排精神，准备好了！7 月 19 日，她们将踏上东京奥运会的卫冕征程。



奥运·前奏

中国女排今结束隔离返京

七月十九日赴东京踏上卫冕征程

对手手里有活

根据东京奥运会女排赛程，中国女排的四个主要对手，分别是意大利、美国、土耳其和塞尔维亚。其中，前三者和中国女排同分在 B 组，该组也被认为是死亡之组。

美国女排虽世界排名第一，但整体年龄偏大是她们的劣势。土耳其女排被称为欧洲新贵，亦是中国女排的小组赛首场对手。双方知己知彼，中国女排在历史战绩上占据绝对优势。虽然土耳其并非夺冠热门，但也必须引起重视，毕竟，奥运会并非一般的比赛。

普遍认为，中国女排的最主要对手，是欧洲顶级豪强塞尔维亚和意大利女排。两队主力都放弃了上月的世联赛，达到了隐藏实力的目的，但也让主力阵容少了实战磨合的机会。为了弥补这一缺憾，两队“私下约战”，刚刚结束了三场热身赛。从两支球队遮遮掩掩的态度来看，她们对于东京奥运会非常重视，目标无疑是金牌。

作为 2019 年世锦赛冠军，塞尔维亚优缺点明显。优点是核心博斯科维奇火力凶悍，副攻三号位能高点暴扣、也能拦网。主攻位置上，米伦一传和防守做得很好，老将布拉克耶维奇的保障也不错。缺点则是二传奥杰年诺维奇和自由人波波维奇年纪太大，是否能支撑持久战是个问题。如果要击败塞尔维亚，中国女排要做好车轮大战的准备，谁能坚持到最后，谁就是胜利者。

意大利女排是少有的几支能在整体上同中国女排形成对抗的队伍。有强攻、有地面、有速度，还有防反能力出众的自由人。接应埃格努是绝对进攻核心，她曾给朱婷等人带来较大冲击，与意大利交手，限制埃格努是关键。不过，意大利也有弱点，3 名主攻的一传防守能力有所欠缺，热身赛中塞拉和彼得里尼的状态很差。

众人期盼卫冕

上月结束的世联赛，中国女排经历了一趟“过山车”般的旅途。替补球员和主力阵容都得到了锻炼和磨合，虽然没能打进四强，但是主力阵容保持不败、尤其是大胜美国，让中国女排收获了自信心。主力阵容中，张常宁、龚翔宇、李盈莹都有不同程度的进步，朱婷、颜妮等核心球员状态保持很好，这些都是中国女排争夺奥运会冠军的资本。

值得一提的是，7 月 5 日是报名最后一天，而教练组直到 7 月 4 日才最后决定名单。对此，郎平可谓深思熟虑，她解释道：“我们对这份名单是非常非常负责任和慎重的。希望这份名单是我们最好的选择，也希望这 12 名运动员能代表所有参加集训的运动员，发挥她们最好的水平。”

作为卫冕冠军，中国女排万众瞩目。国际排联近日发布了 12 支女排队伍官方明信片，并配文：“赢得奥运会冠军五年之后，全世界的目光将再次聚焦在朱婷和中国女排的身上，这也是郎平作为主教练的最后一次重大赛事。”足见国际排联对于中国女排在东京奥运会上的表现充满了期待。

回顾过去中国女排的三次奥运夺金之旅，无不充满艰辛。这一次，中国女排同样做好了打艰苦战的准备。

本报记者 陶邢莹



■ 五年前，中国女排在里约奥运夺冠

本版图片 IC

酷暑之下三天一赛 中超“魔鬼赛程” 如何应付？



■ 海港队长奥斯卡

昨天，中国足协对外正式公布了中超第一阶段剩余 9 轮赛事的具体对阵安排。联赛将从 7 月 18 日全面打响，至 8 月 12 日结束，仍然在苏州、广州两地进行赛会制比赛。按照这个赛程，各支中超球队在 25 天的时间内，至少要踢 9 场比赛，平均不到 3 天完成一场，每场比赛的间隔仅仅只有 2 天，堪称“史上最魔鬼联赛”，加上正值酷暑盛夏高温，对各队将是极其严峻的考验。

赛程大变

本赛季中超联赛赛程的制定可谓一波三折，在疫情影响的大前提下，还要考虑兼顾国家队的世预赛赛程。由于此前中国国家队成功晋级 12 强赛，为了给国足备战和比赛让路，接下来的中超赛程又迎来巨变：从计划中的 30 轮大幅缩减到 22 轮，而且还将历史上首次跨年度进行。

受疫情影响的 2020 年的中超联赛，因为赛程紧密而遭人诟病。原本今年，中超将恢复正常的轮次，但计划没有变化快，国足闯进 12 强赛，中超不得不作出让步。在之前举行的中国足球职业联赛工作会议上，中国足协准备了两套方案供各俱乐部选择，其中一套方案是将所有国脚排除在外，中超仍完整地踢完 30 轮，不过各俱乐部最终认可了只踢 22 轮的缩水方案。

目前，中超已经分小组踢完了第一阶段的 5 轮比赛。接下来的 7 月 18 日到 8 月 12 日，他们将踢完余下的 9 轮比赛。然后则会根据第一阶段各组的积分排名，A 组第 1 至第 4 名球队，与 B 组第 1 至第 4 名球队进入“争冠组”；A 组第 5 至第 8 名球队与 B 组第 5 至第 8 名球队进入“保级组”，再踢 8 轮比赛。

全部比赛完成后，根据总积分（包括第一阶段积分），“争冠组”第 1 至第 8 名依次分别为本赛季联赛排名第 1 至第 8 名；保级组第 1 至第 8 名依次分别为本赛季联赛排名第 9 至第 16 名。

为给国足留出更多的备战时间，中超在第一阶段，即 8 月 12 日后将进入长达三个半月体的休战期，在此期间国脚前往国家队备战，球队则将参加足协杯的比赛。而第二阶段的八轮比赛将从 12 月 1 日开始，至 2022 年 1 月 3 日结束。

挑战严峻

赛程虽然敲定了，问题却是一大堆。2021 赛季的中超，说它已然成为国家队的“牺牲品”也不为过。

必须值得一提的是，自 7 月 18 日到 8 月 12 日，25 天的时间内中超将踢 9 轮联赛，等于是连续每 3 天一赛的节奏，而

且还是决定球队进“争冠组”还是“保级组”的关键几轮。在夏季高温天气下进行如此密集的比赛，其强度堪称“魔鬼赛程”，对每支球队无疑都是非常大的挑战。

除此之外，因为国脚众多而被延迟的联赛第 5 轮补赛被安排在 7 月 15 日以及 16 日。这也意味着，广州队、北京国安、河北队与河南嵩山龙门这四支球队，更是要在 28 天的时间内踢 10 场比赛，不由得令人怀疑，他们能承受如此重负？

这样的赛程，比中超前 5 轮整整密集了一倍。前 5 轮基本上是 6 天踢一场，中间间隔 5 天。即便如此，各队也都进行了一些轮换。如今 3 天一场，体能的消耗、伤病的风险，都将是让人头疼的问题。更何况，不管是广州还是苏州赛区，目前都是高温高湿的天气，同样大大增加了球员受伤的几率。

因此，板凳深度较厚、人员储备较充足的球队，无疑将占得优势。而老将居多、后备力量不足的球队，自然会吃不小的亏。能够预见的是，主教练无法安排最强阵容出战，球员即便出工也难出力，很多比赛的质量将大打折扣，甚至很有可能一些球队会主动选择“战略性放弃”。

可以说，这是史上最魔鬼最疯狂的中超，也可能是世界职业足球历史上最疯狂的赛程。会有怎样的结果？只能走一步看一步吧。 本报记者 关尹

中超第 6 轮至第 14 轮赛程 (申花、海港)

7 月 19 日第六轮		
武汉	VS	上海海港
上海申花	VS	大连人
7 月 22 日第七轮		
天津津门虎	VS	上海申花
上海海港	VS	河北
7 月 25 日第八轮		
上海海港	VS	天津津门虎
北京国安	VS	上海申花
7 月 28 日第九轮		
北京国安	VS	上海海港
上海申花	VS	武汉
7 月 31 日第十轮		
★上海海港	VS	上海申花
8 月 3 日第十一轮		
上海申花	VS	河北
长春亚泰	VS	上海海港
8 月 6 日第十二轮		
上海申花	VS	长春亚泰
大连人	VS	上海海港
8 月 9 日第十三轮		
大连人	VS	上海申花
上海海港	VS	武汉
8 月 12 日第十四轮		
河北	VS	上海海港
上海申花	VS	天津津门虎



■ 申花队长莫雷诺