

◀ 水庆霞向王霜面授机宜

忘掉亚洲杯
踢好东亚杯

中国女足从零开始

体坛观察

再遇亚洲杯决赛对手，韩国女足叫嚣“复仇”，而中国女足选择“遗忘”——在主教练水庆霞看来，中国女足是该忘掉冠军荣誉，从零开始重新出发了。昨晚的东亚杯，中国女足1比1战平韩国队，从落后到扳平，虽然没有输球，但是比赛过程大部分时间是处于被动的。这说明虽然顶着亚洲杯冠军的光环，但是中国女足即使在亚洲范围还不具备绝对实力，仍然要踏踏实实走好重建之路。

距亚洲杯夺冠已过去将近半年，如今水庆霞也希望球队能忘记冠军荣耀，“从现在开始，我们就是零，从头开始。”但外界的期待值依旧很高，毕竟在东亚杯上，中国女足还没拿过冠军。“压力肯定会有，外界的期待值高了，但我不希望球员们有什么压力。”水庆霞的思路是为我为主，按部就班为世界杯锻炼阵容，所以这次东亚杯也被她当成一次练兵良机，哪怕碰到志在复仇的韩国队也不例外，“我们需要把一些东西落到实处，比如平时的训练，包括身体冲撞、快速攻防的合理性等等，我们每个方面都做得好一些，就可以改变一些东西。”水庆霞是这么想的，也是这么做的。所以哪怕对手来势汹汹，她依然在首发阵容中派出全部主力，绝对核心王霜继首场比赛之后依然出现在替补阵容，00后的张琳艳、汪琳琳依旧联袂首发——对于需要在更加年轻化的状态下完成自我积淀的中国女足来说，这就是一场更有价值的练兵战。

客观来说，这对中国女足来说确实是一

场硬仗。毕竟主力尽出的韩国队实力不比中国队差，此前亚洲杯中国女足能够实现逆转，只说明只要发挥更好就有赢球机会，但并不证明实力绝对比对方强。从上半场比赛来看，中国女足不管是数据上还是场面上，都是处于被动的一方，并且如同亚洲杯时一样先丢了球。但是，中国女足的年轻球员确实也需要这样的硬仗来敲打，年轻的队伍也同样需要这样的硬仗不断磨合和成长。

下半场，水庆霞开始调兵遣将，先后换上张睿、肖裕仪、王霜和唐佳丽，她的换人也马上收到效果：第76分钟，替补上场的王霜主罚角球，同样替补上场的肖裕仪助攻，然后由汪琳琳补射一锤定音，中国女足扳平比分，水庆霞见状也振臂庆祝。

这一幕，如此熟悉：亚洲杯决赛上，00后的张琳艳独造两球，成为中国女足的逆转功臣；东亚杯上，同样是00后的汪琳琳也成为中国女足扳平分分的功臣。在水庆霞的打造下，00后球员开始逐渐闪耀的中国女足，是不是更加令人期待？

本报记者 李元春



收视指南

央视五套今天
18时15分将转播东
亚足球锦标赛中国
男足与日本男足比
赛实况。

■ 扳平比
分的汪琳琳
(右)与队员
庆祝



■ 朱亚明发挥稳定

凭借17.31米的成绩，朱亚明在今天上午结束的世锦赛三级跳远决赛中赢得一枚铜牌。这是中国选手首次在这个项目获得世锦赛奖牌。这也是28岁的朱亚明继东京奥运会后，在世界大赛上摘得的第二颗星星。稳定的发挥，打破他过去总是单数年出成绩的规律。

东京奥运会赛后，记者和朱亚明半开玩笑，为什么老是单数年出成绩？2017年，他在芬兰的国际田联世界挑战赛上跳出17.36米。同年的全国锦标赛，跳出17.17米夺冠，创造亚洲年度最好成绩。天津全运会，他又跳出17.23米获得亚军。2019年，他在多哈世锦赛国内选拔赛跳出17.23米。去年东京奥运会更不用说，最好成绩提升至17.57米，拿到一枚闪亮的银牌。朱亚明自己也开玩笑：“要是东京奥运会按期举办，自己可能就没戏了。”

不过他随后表示，现在自己的发挥越来越稳定。在巴西著名跳远教练毛拉的指导下，在国家田径队的团队保障下，朱亚明改善技术短板，将摆臂技术由“单臂摆”改为“双臂摆”，同时加强体能素质，高翻重量从130公斤增加到135公斤。尤金世锦赛，他是奔着自己的第二颗星星去的。

预赛第一跳，朱亚明就越过17米，顺利晋级。今天上午的决赛，他在第二跳跳出17.31米，最终凭借这个成绩，摘取铜牌。东京奥运会冠军、葡萄牙的皮查多以17.95米夺冠。世锦赛历史上，中国男子三级跳远选手此前最好成绩是李延熙在2009年柏林世锦赛获得第六名，之后再无人闯进决赛。朱亚明的这枚铜牌，是中国选手在该项目赢得的首枚世锦赛奖牌。

对运动员本人而言，同样有意义的是，过去双数年不出成绩的规律被打破，今年朱亚明不止一次越过17.20米，输出越来越稳定。东京奥运会结束后，22岁才成为职业运动员的朱亚明说：“在世界舞台，我的竞技道路刚刚开始。”2024巴黎奥运会，期待突破自己的朱亚明将继续超越。

本报记者 金雷

摘得中国首枚三级跳远世锦赛奖牌

朱亚明好事成双

WTT冠军赛国乒男单丢冠引发热议

林高远何以惨遭逆转？

体坛话题

昨晚，当林高远以3比4被张本智和逆转，国乒无缘WTT冠军赛布达佩斯站男单桂冠后，球迷一片哗然。

24小时内，林高远经历了悲喜两重天，都关乎“心态”二字。半决赛的对手，是击败了队友梁靖崑的中国台北老将庄智渊。交手前林高远坦言，最重要的是心态。最终，林高远凭借良好的心态以4比0横扫庄智渊，尤其是第一局就打了对手一个11比0，这在高级别赛事的半决赛中十分罕见。

昨晚决赛，林高远以3比0领先，冠军似乎已是囊中之物。却未料到，放手一搏的张本智和连扳两局。第6局，林高远又以10比5拿到赛点，场上又一次风向突变，张本智和竟以13比11顽强地将总比分追成3比3平。决胜局，林高远又以9比4领先，结果又发生了同样的事情，张本智和连得7分最终获胜。

有网友翻出刘国梁曾经点评林高远的一段话：“林高远唯独在最关键的0.1秒中，应该痛下杀手的时候，他偏偏手软了，看似可惜，但是他在之前或者之后，肯定会犯无数次这样的错误，大家以为差一点，其实差很多。”

相比女乒总是在半决赛会师，男乒的主力阵容，似乎总是缺那么一块。这一站冠军

■ 林高远(左)被张本智和逆转
本版图片 IC



赛，队友们先后被淘汰出局，夺冠的重任压在了林高远的身上，才使得他的失利被更加放大了。

上一轮球星挑战赛，休斯敦世乒赛男单亚军、瑞典人莫雷加德强势晋级决赛，这一轮，国乒老对手、德国人弗朗西斯卡和中国台北庄智渊又分别将马龙和梁靖崑挑落马。国乒的主要对手，不只是以张本智和为首的日本男乒，欧洲各国以及中国台北的新老球员，一直在不懈追赶并试图超越国乒。

在马龙依旧坚守国乒的当下，男队只有一个樊振东接班显然是远远不够的。王楚钦虽在上一轮的球星挑战赛顶住压力，战胜莫雷加德夺冠，但在这一站冠军赛上，却被淘汰出局，以至于压力又全部压在林高远的身上，这两项赛事中男乒面临同样的“烦恼”。

心理关，不只是林高远要攻克的，也是男乒全队在这一周期里需要共同面对的。他们首先要战胜的，不是张本智和们，其实是自己。

本报记者 陶邢莹