

“五一”小长假 中国健儿捷报频传

3比0横扫日本

中国女排“复出”开门红

阔别赛场一年多，中国女排终于再次体验到了比赛的感觉。

5月1日晚，东京奥运会女排测试赛在东京有明体育馆上演，中国女排以3比0横扫日本女排，赢得了疫情后“复出”首秀的开门红。

上一次中国女排参加国际赛事，还是在2019年9月的女排世界杯，到如今再度出现在国际赛场，已经相隔了580天之久。

久违的胜利体验，对于中国女排来说可谓是迎接奥运大战的冲锋号角。东京奥运大幕很快就要拉开，姑娘们也进入了备战的最后阶段。

时隔580天 中国女排“复出”

中国女排重回赛场的这天，女排的支持者们已经等待了太久太久。

2019年女排世界杯之后，众多女排国际赛事因为疫情而被取消，而中国女排此番参加奥运测试赛，也是时隔580天后的“复出”首秀。

能够参加比赛，对于中国女排来说已经算是幸运。由于日本及其他海外国家的疫情仍然得不到控制，这次东京奥运会测试赛日本方面只邀请了中国队参加，中国女排也因此得到了提前适应东京奥运会场馆的机会。

而为了最大化利用这次出访，在5

月1日的正式比赛之前，中日女排还进行了一场打满5局不限换人名额的内部教学赛。在教学赛上，中国女排就通过轮换让所有出访的15名球员都上了场，每一局都尝试了不同阵容，最终5比0赢得胜利。

5月1日晚的对抗中，中国女排派出的首发阵容是，主攻：朱婷、张常宁，副攻：袁心玥、颜妮，接应：龚翔宇，二传：丁霞，自由人：王梦洁。

这套阵容相比中国女排在2019年世界杯时的主力阵容没有变化，也是当下中国女排的最强阵容。面对宝贵的实战

机会，郎平在排兵布阵上也是毫无保留。

全力出击的中国女排，首局比赛就在网口的攻防强度上占据了明显优势，以25比16先下一城。进入第二局，中国队阵中姚迪、刘晏含、李盈莹陆续披挂上阵，虽然日本队一度将比分追近，但中国女排依然控制住局势，以25比18再下一局。

第三局，日本队找到了更好的防守状态，终于取得了比分上的领先优势，但打到局末阶段中国队奋起直追，多次挽救局点，最终完成精彩逆袭，以31比29拿下胜利，3比0锁定胜局。

严格防疫 备战世界女排联赛

为了保护球员健康，此次东京方面也准备了严格的防疫措施。中国女排球员每天都要进行核酸检测，同时也入住专门的楼层，使用单独的餐厅，即便是中国男排和女排之间也不能相互“串门”。

除了用餐、训练等集体行动之外，中国女排人员不能离开所在楼层，也不接受客人的来访，处于对外封闭状态。在5月1日的测试赛结束之后，中国女排按计划将于2日回国，回国之后，中国女排也将回到宁波继续在隔离状态下进行训练恢复。

对于中国女排来说，奥运测试赛标

志着备战奥运最后冲刺阶段的开始。5月下旬，被调整为赛会制的世界女排联赛将在意大利开打，众多世界女排强队都会出战，中国女排也将参加。

从去年至今经历了长时间集训的中国女排，将借此接受更多的实战检验，球员的发挥也将成为郎平确定东京奥运会名单的最重要参考。

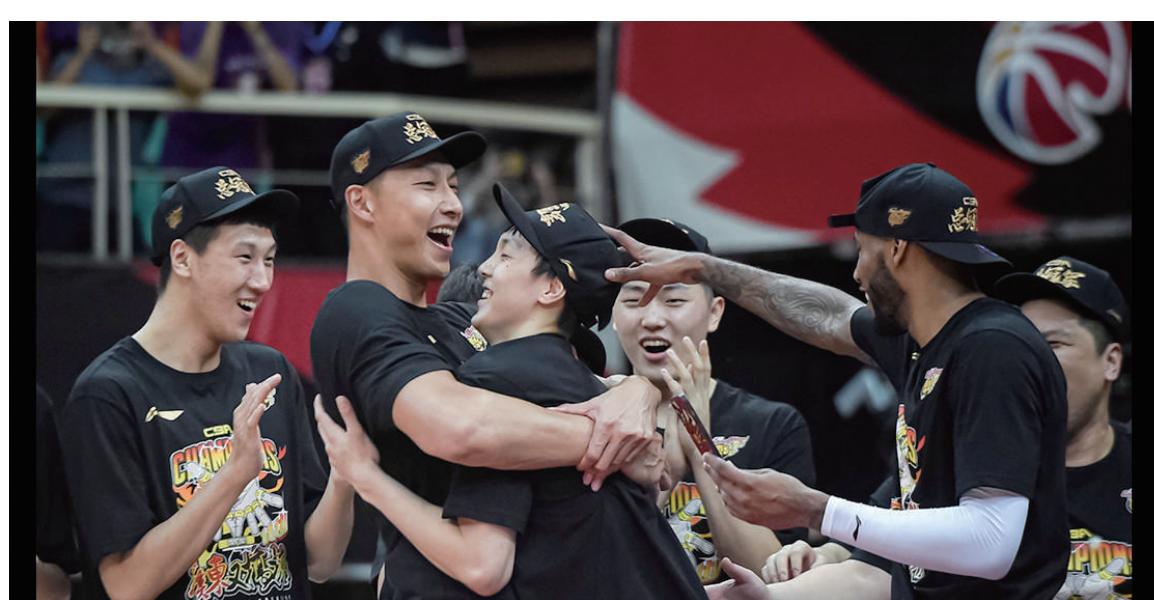
距离东京奥运会只剩下两个多月的时间，奥运会上，中国女排被分到“死亡之组”，组内有美国女排、意大利女排、俄罗斯女排多个强敌。郎平说，球队的目标依然是升国旗奏国歌，“但这个愿望的实现是靠每一天的积累。所

以我们不去想结果，要踏踏实实做好每一天。”

就连郎平自己，近段时间也在进行一些肌肉力量训练，因为奥运会球队名额有限制，不能让所有陪打教练都去东京，届时郎平还需亲自给队员陪打抛球。

正如郎平所说，东京奥运会将是“一场混战和恶战”。因此球队更需要抓住不多的实战机会找到状态，避免在奥运会上出现“慢热”问题。

对于球员们来说，东京奥运会前的比赛实战，也是争取入选奥运名单的最重要机会。每个人必须拿出最好状态，才能得到郎平的信任。 据澎湃新闻



广东队球员庆祝夺冠。 新华社发

广东加冕CBA“11冠王”

新华社浙江诸暨5月1日电(记者夏亮、王梦、张逸飞)凭借加时赛开局一波6比0的攻势，卫冕冠军广东队最终在1日晚结束的2020-2021赛季中国男篮职业联赛(CBA)总决赛第三场比赛中，通过加时赛110比103击败辽宁队，从而以总比分2比1获胜，赢得队史第11个CBA总冠军。

本场大部分时间广东队领先。终场前51.1秒，梅奥接赵继伟传球篮下快攻得分，辽宁队96比99将分差缩小至3分。终场前16.8秒，郭艾伦突破上篮造成胡明轩犯规。在第一罚命中后，郭艾伦第二罚弹框而出，张镇麟抢到进攻

篮板补篮得分，两队战至99平，比赛还剩15.6秒。广东队最后一攻，威姆斯投篮不中，比赛进入加时。

加时赛，广东队篮板球优势明显，连拿6分。辽宁队直到终场前1分40秒，才利用梅奥的罚球拿到加时赛的第一分。终场前34秒，落后6分的辽宁队获得罚球机会，张镇麟两罚不中，比赛也基本上失去了悬念。

此役，广东队4人得分上双，威姆斯拿到全场最高的29分，此外还贡献10篮板8助攻，胡明轩19分，赵睿和周鹏各取15分。辽宁队方面，郭艾伦和付豪分别拿到24分，梅奥16分，张镇麟10分。

赛后，根据今年总决赛FMVP评选标准，广东队中整个总决赛期间个人表现质量值指标(SPR)排名第一的胡明轩获得总决赛最有价值球员。

本场比赛，两队延续了第二场对阵时的首发。广东在次节打出一波10比2的进攻小高潮。半场结束广东队以54比44领先。

易边之后，广东队在场上最多时候领先17分。关键时刻，郭艾伦连拿7分，帮助辽宁队稳住局势。

值得一提的是，上赛季两队在总决赛中相遇，当时广东队也是在三场两胜的总决赛中以2比1获胜。

全国游泳冠军赛



两破世界青年纪录

余依婷“星光初现”

新华社青岛5月4日电(记者周欣 夏亮)“我的脸都笑僵了。”宁波小将余依婷边说边用力揉脸，但还是控制不住地嘴角上扬，眼中带笑。

不满16岁的余依婷近日两次刷新女子200米个人混合泳世界青年纪录：她在2日晚的预赛中游出了2分09秒88，改写日本名将池江璃花子在2017年创造的2分09秒98的世界青年纪录，4日决赛，她更进一步，把世界青年纪录的“标杆”提高到了2分09秒64，在今年的世界排行榜上可列第六位。2日她还尾随张雨霏，赢得100米蝶泳银牌。

余依婷8岁开始游泳，小学时是班长，边学边练“也不觉得累”。2015年进入浙江省队，师从教练汪海波。在教练看来，弟子的身体素质好、力量大、自控力强、脑子清楚，训练自觉刻苦，是“不用操心的孩子”。

余依婷目前身高1米73，体重63公斤，在游泳运动员中属于“袖珍型”。“我小时候很高的，只是现在好像不长了。我的特点就是没有特点，都靠自己的努力。仰泳还需要强化。”

女子200米蝶泳预赛

张雨霏游出世锦赛冠军成绩

新华社青岛5月3日电(记者周欣 夏亮)3日晚，在2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛中，表现抢眼的江苏名将张雨霏出战女子200米蝶泳预赛，2分06秒11的成绩足以获得2019年世锦赛冠军，同时也是今年世界第一好成绩。

张雨霏2日以今年世界排名第一的成绩获得100米蝶泳冠军，客串副项200米自由泳预赛排名第一后没有再继续参加半决赛，而是专注于200米蝶泳。目前在今年的世界排行榜上，美国选手弗利金格和匈牙利选手考帕什都游进了2分07秒以内，但是成绩都比张雨霏慢。

“这个成绩很正常，不是特别满意，但也在意料之中。因为几天来连续作战有点累，昨天游完100米蝶泳后兴奋过度，中午没有睡，晚上继续比200米自由泳预赛，到了今天就感觉很疲劳。”张雨霏说。

男子100米仰泳

徐嘉余八连冠

新华社青岛5月3日电(记者周欣 夏亮)在3日举行的2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛中，徐嘉余在男子100米仰泳决赛中以52秒88连续第八年摘金。

徐嘉余是2017年和2019年世锦赛男子100米仰泳冠军，按照中国游泳奥运选拔规定，他已获奥运资格可以直通东京。比赛中，徐嘉余始终保持领先，以52秒88的成绩摘得金牌，连续第八年在全国游泳冠军赛称霸该项目。浙江选手李广源和四川选手金沿获得银牌和铜牌。

徐嘉余赛后说：“三场比赛能保持这样的成绩挺好的，因为我现在身体状况还没有调到最好的时候。接下来训练还要不断改进，我有四年没有提高成绩了，还是要去突破。”