



1月9日，天津渤海银行队球员袁心玥（左二）在比赛中扣球。  
新华社记者 赵子硕 摄

上周，中国女排队长袁心玥迎来27岁生日。从10年前女排世少赛一战成名，到10年之中跟随中国女排连夺两个世界杯冠军和一次奥运会冠军，现在的袁心玥已是一位处于当打之年的“大队员”，肩上的担子也更重了。“小苹果”在生日之际许下愿望，寄语自己接下来不断努力，去做

一个更好的人。

在以中国女排队长身份和队友共同努力完成杭州亚运会卫冕重任后，袁心玥所属俱乐部天津渤海银行女排给了她充分调整、适应联赛节奏，恢复体能和状态的时间。从2023—2024赛季中国女排超级联赛第一阶段第5轮开始，一个元气满满的袁心玥回到联赛场上，用她自己的努力帮助天津女排在联赛场上一路高歌猛进，并在女排世俱杯赛上收获了宝贵的铜牌，创造了球队历史上世俱杯最佳战绩。

然而这些表现和成绩并没有让袁心玥放慢前进的脚步。在结束了女排世俱杯的比赛后，袁心玥马不停蹄地重新参与到联赛当中。第一阶段收官战天津女排与四川女排的比赛里，袁心玥得到了天津女排全队第二高的12分。上周末在主场武清与深圳女排的1/4决赛首回合的比赛里，袁心玥在三局比赛中高效地贡献

刚刚度过27岁生日

# 袁心玥打磨技术求新求变

了15分。

或许是自身实力本就具备相当的高度，或许是想为未来更好地在国家队作贡献，袁心玥在不断精益求精打磨自身技术的同时积极求新求变。与深圳女排的1/4决赛首回合比赛里，袁心玥的进攻套路更加丰富多彩，除了速度越来越快的背飞，她的进攻路线令人眼花缭乱，以往打得不多的身前球也增加了。这种变化使得网口对面的对手压力很大。袁心玥赛后坦言，她希望能够通过联赛更好地锻炼自己的进攻能力，身前、身后球都要多打，“在受到对手针对性拦防牵制的时候，我应该拥有更多样的进攻变化手法。”袁心玥说。

本赛季联赛第一阶段，袁心玥只参加了七场比赛，但她仍然以有效得分指数4.08的成绩名列所有副攻球员的第一位，她平均每局1.19次拦网得分，暂列拦网排名榜的第二位，竞技状态和效率都相当不错。在女排

世俱杯赛场上，袁心玥也是得分榜排名前十的球员中唯一一位副攻选手。她是否已经逐渐找回了自己的最佳状态？性格开朗活泼的袁心玥笑称，她其实也没见过自己巅峰的状态究竟是怎样，言外之意她觉得自己能够做得比以往更好。袁心玥坦言，本赛季联赛她希望自己能够从拦网、进攻、小球等各项技术上都有所提升，都会“多做文章”，这也是对她自己的一种锻炼和提升，为后面的各项比赛做好准备。

去年12月21日是袁心玥的27周岁生日。由于在天津备战联赛，生日与1/4决赛首回合比赛相差只有两天，所以她的生日过得很简单，只是和朋友、队友们小小地庆祝了一下。长大了一岁，袁心玥说，她的生日愿望是希望自己在又成长了一岁以后，能够把各方面的事情都做得更好一些，“在不断努力，做一个更好一点的人。”

（据《中国体育报》苏畅）



1月16日，商竣程在比赛中庆祝。  
新华社记者 马平 摄

1月16日，2024澳网男单首轮继续进行，中国新锐商竣程历经五盘大战，在体能上拖垮对手，最终以6比3、1比6、3比6、6比4和6比2击败麦克唐纳，携手张之臻晋级澳网男单次轮。值得注意的是，小商曾在去年珠海赛首轮苦战三盘，拼到抽筋无缘获胜。随着他改进食谱和体能训练方式，效果立竿见影，继去年澳网之后，连续两年晋级正赛第二轮。

商竣程在2023赛季的表现起伏不定。在年初澳网赛季取得成功，小商的信心和世界排名一起飙升。随后小商一度被迫远离球场专心养病，复出后又在中国赛季多次抽筋。“我现在改变了饮食习惯，吃的碳水少了，肉和蔬菜吃得都多了。体能训练方面也进行了改变，力量不是做得很多，在有氧和跑步方面的体能训练多了，我觉得这是非常适合我的。”商竣程说。

去年的中国赛季，首次回到中国出战巡回赛的商竣程，在珠海赛首轮

苦战三盘，因抽筋最终不敌麦克唐纳，留下了不小的遗憾。本届澳网，商竣程与麦克唐纳又在男单首轮遭遇。商竣程首盘互保发球局后，在盘末关键球上实现突破，在对手发球局获得破发，6比3拿下首盘。不过第二盘商竣程出现体能下降，导致关键分出现失误，麦克唐纳连破带保取得领先，6比1大比分扳平盘分。

第三盘，商竣程没能在发球局抵挡住对手底线两侧抽球，被对手实现关键破发，3比6再丢一盘。关键的第四盘，小商经过短暂休息找回手感，率先破发后，又挽救3个破发点后艰难保发，最终带着破发优势，6比4将比赛拖入决胜盘。相比小商，麦克唐纳对五盘大战似乎没有做好准备，决胜盘发球和接发球质量突然下滑，遭到小商连续破发。商竣程越战越勇，最终6比2拿下决胜盘，在鏖战3小时20分钟后，取得五盘大战的胜利。

（据《北京青年报》褚鹏）

## 孙兴慜主动给马宁“添彩儿”

亚洲杯第四比赛日，中国裁判组合亮相，主裁判马宁在韩国队VS巴林队的比赛中共出示7张黄牌，受到警告的包括人气球星孙兴慜。

开赛12分钟内，马宁向韩国队出示2张黄牌：5号朴镳宇拼抢中用膝盖凶狠撞击对手肩颈部；金玟哉背后放倒带球突破队员，破坏了巴林队很有威胁的反击，马宁的黄牌非常及时，控场做得不错。第27分钟，韩国队左后卫李记帝被巴林球员摆脱后直接把对方干翻，吃到黄牌。马宁放过了李记帝另一次较鲁莽的犯规，否则韩国队就将少打一人，韩国队主帅克林斯曼随后将李记帝换下。巴林队2张黄牌，分别是7号飞铲对手和13号倒地后故意手球。

第41分钟，孙兴慜投诉对方禁区内对他犯规，马宁选位很好，禁区内的情况尽收眼底，他未予理睬。中

场休息时，孙兴慜上前与马宁沟通，巴林球员也想说两句，但马宁的神态令对方不敢造次。

下半场开始不久巴林队员凶狠踢倒孙兴慜，马宁未掏牌，与他的执法风格不太一致。第60分钟，曹圭成在对手禁区附近撞倒巴林队员，看似无意，实则破坏了对手机发动快速反击，被黄牌警告不冤枉。最精彩时刻发生在全场补时第4分钟，孙兴慜左肋部带球突入禁区变向后摔倒，位置极佳且有一定预判的马宁立即吹停比赛，给假摔的孙兴慜一张黄牌。公平地说，前面比赛马宁执法表现中规中矩，是孙兴慜主动给了马宁一次“露脸”的机会。

本场比赛两名助理裁判员周飞、张铖表现同样出色，多次准确判定韩国队员越位，中国裁判组合展示了自身应有水平。（据《每日新报》赵睿）



1月15日，主裁判马宁（右一）向韩国队球员孙兴慜（左二）出示黄牌。  
新华社记者 曹灿 摄