

# 巴黎奥运备战一切从实战出发

## ——专访中国羽协主席张军

本报记者 周圆

2月21日,2023中国羽毛球俱乐部超级联赛在海南陵水落幕,中国羽协主席张军现场观赛并为冠军俱乐部厦门特房颁发奖杯。在此期间,张军接受了本报记者的专访,他指出了队伍当前存在的问题、解决的办法以及面向巴黎的短中长期目标等,强调备战巴黎奥运会,一切从实战出发。

**记者:**这次羽超联赛很多主力国手参赛,为队伍备战起到了怎样的作用?

**张军:**羽超是检验之前第一阶段冬训的成果,也是以赛代练。之前东南亚比赛有的队员参加了四站,有的参加了两站,队员一直保持着竞赛的状态。羽超结束后,我们有三四周的训练时间,这是冬训的第二阶段。在此期间,我们需要加强体能,打磨技战术,从羽超发现的问题在这个阶段再去完善。之后参加德国、全英等欧洲比赛。

**记者:**羽毛球项目国际比赛很多,

如何解决训练时间问题?

**张军:**羽毛球和其他很多项目不一样,全年都一直在比赛中,这就需要转变观念。我们现在都是以赛代练,因为很难有长时间的系统训练时间,需要在比赛期间去解决比赛中发现的问题。比如每天比赛只打一场球,一天当中剩下的时间就有训练时间,去解决比赛中暴露的问题。

**记者:**从去年年底到今年年初的四站比赛来看,国羽在单打方面表现有些不尽如人意?

**张军:**是的。男单方面,丹麦的阿萨尔森整个技战术越来越成熟,目前我们打他确实非常困难。石宇奇复出后,经过一系列比赛,世界排名回到前15,但他也出现了起伏,不能稳定的发挥,这是教练组需要解决的问题。女单方面,目前我们没有绝对实力,虽然陈雨菲、何冰娇、王祉怡等都具备世界一的水平,但谁也没有具备稳拿冠军的实力。面对安洗莹、山口茜、戴资颖、

马林等主要对手,需要在技战术和体能方面突破,通过多取得胜利,获得心理优势。

**记者:**中国队刚刚夺得了亚团赛冠军,年轻队员发挥得不错,您怎么看?

**张军:**亚团赛是以赛代练,让年轻队员寻找比赛经验,尤其是女双和混双年轻组合。像女双组合谭宁/刘圣书一直在输球,也考虑要不要换一对上场,但现在不锻炼她们,什么时候锻炼呢?我们已经有了苏迪曼杯资格,有资本锻炼她们,我们不怕输。所以她们连输三场后,决赛还是坚持让她们上场,就是要敢用,才会在决赛中找到感觉,才会赢球。不经历输球怎么能赢球。我认为这次夺得冠军的意义不如锻炼球员的意义大。中国队并不缺少亚洲团体冠军的头衔,但年轻队员需要锻炼,她们在经历输球后成长,很有锻炼的价值。包括雷兰曦1/4决赛输给马来西亚的李梓嘉,我们还是坚持用,因为他们需要锻炼。

**记者:**面向巴黎奥运周期,队伍如何提升战斗力?

**张军:**首先是要加强队伍的军事化管理,尤其是知名队员要敢于管理,保持优良的作风。就像我们之前的军训,要学习部队艰苦奋斗的作风。另外在技术上精益求精,补强队员的体能短板。从思想上到技术上全面提高,让全队更具有战斗力。

**记者:**在备战巴黎奥运会的过程中,您认为队伍需要特别注意些什么?

**张军:**要提防骄傲自满之心,尤其是当成绩好转的时候,更要准备困难。一切从实战出发,在技战术方面多了解对手,从不同渠道去搜集对手的信息,知己知彼地制定好巴黎备战的日程表,制定短中长期目标。对于中国羽毛球队来说,短期目标是尽快让年轻队员更加成熟,加入到奥运资格的竞争行列中;中期目标是拿到巴黎奥运会满额资格;长期目标也是最终目标就是每个项目都要去冲击巴黎奥运会冠军。

竞赛圈

## 女足世界杯中国队小组赛对手确定

**本报讯** 北京时间2月22日,2023年女足世界杯预选赛附加赛B组完成了最后的争夺,海地女足脱颖而出,成为2023年女足世界杯中国队所处D组的第四支队伍。海地女足在附加赛B组首轮以4比0大胜塞内加尔女足,在本组决赛中又以2比1击败智利女足,顺利晋级世界杯决赛圈。至此,中国队本届女足世界杯的同组对手全部确定,分别为英格兰队、海地队和丹麦队。

海地女足现世界排名第55,智利女足现世界排名第38。本场比赛在常规时间结束时海地女足

1比0领先,在补时阶段的第八分钟智利女足将比分扳平,但仅3分钟后海地女足再次取得进球,最终海地女足以2比1获胜,成功拿到了女足世界杯的门票。

本届女足世界杯将于北京时间7月20日至8月20日在澳大利亚和新西兰举办,揭幕战在新西兰上演,决赛在澳大利亚进行。根据赛程安排,中国女足将在7月22日对阵丹麦女足,7月28日对阵海地女足,8月1日对阵英格兰女足。目前中国女足正在西班牙进行海外拉练。

(徐泽藩)

## 中国女垒广东备战

**本报讯** 国家女子垒球队近日在广东黄村集训,备战杭州亚运会。目前队伍已经集训一周,队员和教练表示,队伍较快度过了适应期在“加速向前”,大家在训练中展示了不错的精神面貌。

据了解,中国女垒于2月14日抵达广东省黄村体育训练中心,15日开始正式集训。在过去的一周中,刚刚集结的国家队进行了恢复性训练和队伍的初步磨合,并进行了3000米、跳远、20码冲刺跑等基础测试。

国家队主教练唐昌冬在第一周训练总结会上表示,对队伍的状态整体满意,队员在训练中展

现出了不错的精神面貌,但这支全新的国家队要想真正凝聚在一起,形成战斗力还需要时间。

队中老将奚凯琳、王蓓和小将陈婷对于一周以来的集训效果均表达出积极的态度,表示已经较快度过了适应期,目前无论个人状态,或是与团队的融合,都在加速向前。唐昌冬说:“这两天队员在对抗赛中的配合逐渐流畅,面临4月初的亚洲杯和9月的亚运会,时间紧任务重,必须要加快磨合进程,希望下周能看到队员在训练中展现更多的默契和创造力。”

(徐泽藩)

## 北京世界华人篮球赛将举行

**本报讯** 据北京市篮球运动协会消息,第十九届北京世界华人篮球赛(恩施站)将于3月20日至25日在湖北省恩施市进行。

北京世界华人篮球赛是由北京市体育总会主办、北京市篮球运动协会承办的一项传统品牌篮球赛事。本届北京世界华人篮球赛将于3月20日至25日在湖北省恩施市举行,共设置10个组别,预计将有1000余名运动员参赛,比赛场次约100场。

此次赛事是恩施市立足发展大旅游,推进体育与旅游深度融合的良好契机。恩施市委副书记、市长向子明表示,将携手北京市篮球运动协会,将本次比赛办成“特色鲜明、规范严谨、凝心聚力”的高质量赛事。

(扈建华)

## 中国网协网球社区运动会大沥站落幕

**本报讯** 2023年中国网球协会网球社区运动会系列活动暨“党建引领 玉兔呈祥”大沥镇社区网球团体赛近日落幕。横江社区从43个社区中脱颖而出,以优异的成绩(1个分组冠军、2个分组亚军)获得了本次大沥镇社区网球团体赛的团体冠军。

为丰富社区居民的业余文体生活,今年1月,中国网球社区运动会系列活动大沥站启动,活动一直延续至今。热闹喜庆的网球社区运动会为大沥镇居民的业余生活带来了健康和欢乐。

(马艺歌)

## 西安将办世界泳联跳水世界杯首站赛事

**本报讯** 世界泳联2月21日公布了2023年跳水世界杯赛程,西安将举办首站比赛。

西安将于4月14日至16日举行2023年跳水世界杯第一站比赛。中国此前曾举办过7站世界杯比赛、14站跳水系列赛以及13站跳水大奖赛。西安也曾承办过跳水大奖赛。第二站比赛将于5月5日至7日在加拿大的蒙特利尔举行。两站比赛成绩优秀的选手和队伍将有资格参加第三站

比赛,即将于8月4日至6日在德国柏林举行的超级总决赛。届时各单项将有18名个人选手、各双人项目将有8对组合参加超级总决赛。

今年的比赛有了多项创新,全新的名称和赛制等。比赛赛程更短,个人项目将此前预赛、半决赛、决赛的安排缩短为预赛、决赛,双人和团体项目直接进行决赛。更加紧凑的赛程安排力求为主办方、运动员“减负”。

(李雪颖)



2月22日,中国男篮在香港荃湾体育馆进行训练,备战2023年男篮世界杯亚大区预选赛第六窗口期比赛。中国队将分别对阵哈萨克斯坦队和伊朗队。新华社记者 卢炳辉摄

## 国家花游队冬训攻坚克难迎接新挑战

本报记者 李雪颖

为了应对新周期花样游泳规则的变化,这个冬训国家花样游泳队的队员们练得很苦。

训练馆的桌子上放着厚厚的英文技术手册,教练张晓欢的手机、iPad里也都是有关新规则的资料,她时不时就会拿出来翻看,而常用的难度动作分值都已经刻在她的脑海里了。全新节目的编排已经修改了几十稿,目前还在不断地打磨和完善中。为了让队员们提前理解和适应新规则,张晓欢有意识地将一些重要的专业术语直接用英文输出给队员们。很多队员也都在学习英语,主动接受新知识,迎接新挑战。训练中队员们也会集思广益,给予教练们及时的反馈,提出颇具建设性的建议。这些都让张晓欢很欣慰。

对于新规则带来的变化,张晓欢用“翻天覆地”来形容。新增的技巧自选节目、更高的难度要求、量化标准的出台、男选手的加入等等,都让花样游泳呈现出一派新景象。

奥运会集体项目金牌争夺在原有的技术自选和自由自选两套节目的基础上,新增了以托举为主的技巧自选节目,这个领域对于中国队来说是全新的挑战。此前中国队从未参加过世锦赛托举自选的角逐。“托举练不好是会受伤的,一定要注意。”训练中,张晓欢一直在叮嘱队员注意安全,注意动作完成质量。每一个细节都影响着托举动作的成败。作为底座队员之一的队长冯雨在练托举前用海绵块和肥皂擦洗着肩膀、手臂,避免做托举动作时滑脱。

“技巧自选是集体项目最后的决赛项目,充满了冒险性、偶然性以及变

数。这套节目中没有其他腿上的难度动作,只有7个托举动作,需要我们精准地完成每一个技巧动作,保证成功率。因为起步较晚,我们在托举组合搭建、动作完成能力等方面还在不断挖掘潜力当中。”张晓欢介绍说,总局游泳中心领导想方设法帮助队伍解决备战中的难题,像是为了完成好技巧自选节目,邀请了国家跳水队教练帮助尖子队员训练起跳和翻腾。

冯雨说这是她进国家队以来最艰苦的一个冬训,大家都跳出了舒适圈,勇敢尝试以往并不擅长的动作。她说:“新规则改变后,难度更高,对于我们每个人体能的要求超乎以往。这个冬训对我来说是不断挑战自己、不断学习的过程,我掌握了更多的技术。之前我的心肺功能比较弱,经过这段时间有氧、高强度间歇转换训练后,自己

在心肺功能上有了很大提高,这让我在水中完成基础游泳和自选节目时不再那么吃力。”

身兼双人项目和集体项目比赛的王芊懿和姐姐王柳懿努力提升着综合能力迎接全新的挑战。经过冬训王芊懿有了新的收获,“我之前上肢力量薄弱一点,通过引体向上、俯卧撑等训练增长了上肢的肌肉力量,上半身更加强壮有型,在水中完成一些上身动作时也更加舒展。”高难度的托举动作需要作为尖子队员的王芊懿有更强的核心力量。她说:“日常的一些腹肌核心训练带动了我的水中技术发展。在陆上训练时我会思考这块肌肉能力的提升如何转化到水上高质量完成翻腾动作。因为规则的变化,我们需要多动脑思考。我们会和教练多沟通,教练也会尊重采纳我们的建议,共同完成好新节目。”

## 跌宕起伏吸引高球小将走向未来

本报记者 杜婕

奥古斯塔,是所有高尔夫夫人憧憬的地方,而中国业余小将张雅惠即将奔赴这一殿堂。

2023年奥古斯塔国家女子业余赛将于3月29日至4月1日举行,这场赛事汇聚了几乎全世界最优秀的女子业余球员。刚刚17岁的中国内地球员张雅惠凭借打入国际球员世界业余排名前30而收到了参赛邀请函。“我太太太激动了。”

这位武汉姑娘清楚记得收到邀请函的那一天,1月19日,一个再普通不过的训练日却给她带来了梦想成真的惊喜。

受父亲的影响,张雅惠5岁开始练球。她身上最大的“标签”莫过于“女子中巡年龄最小的冠军”。2021年10月,持外卡参赛的张雅惠在中国信托珠海女子挑战赛中获胜,以15岁8个月零1天的年龄成为女子中巡年龄最小的冠军。事实上,她还是中国夺冠最迅速的女子选手,夺冠时仅仅是她参加的第

二场女子中巡比赛。

“比赛场上会有成功也有失落,这种跌宕起伏,深深地吸引着我。”早在2021年年底,张雅惠就给自己设定了目标:2022赛季要通过女子中巡打入奥古斯塔。彼时,她的世界业余排名还在100开外。过去一年,张雅惠在女子中巡完赛的5场比赛从未跌落前三名。2022年9月7日,当她在世界业余选手排行榜的排名升至第50位时,她知道自己离奥古斯塔不会太遥远了。