

# 从实战出发砥砺精兵



骆余诗(左)和周侗君在比赛中。新华社 还月亮摄

新赛季各项赛事陆续展开，各运动队立足实战砥砺精兵，在比赛中检验训练成果、锻炼队伍、积累经验。与此同时，实战还可查找问题和不足，为下一步的训练备战明确方向。

## 蹦床 练兵效果明显 新人经验不足

本报记者 袁雪婧

上周末在青岛落幕的2023年全国蹦床锦标赛，是国家蹦床队今年参加的第一个国内正式比赛。选手们的比赛状态和成功率都不错，女队由奥运冠军朱雪莹领衔，队内良性竞争强度不断提升，男队不满20岁的小将王梓赛、李宇名等挑落一众老大哥，上升势头迅猛。

在女子网上个人比赛中，奥运冠军朱雪莹领衔，世界冠军胡泽乘、曹云珠、范心怡、张欣欣等选手均实力不俗，竞争非常激烈。朱雪莹在资格赛、半决赛、决赛三场比赛都排名全场第一，稳定性毋庸置疑。胡泽乘三场均排名第二，给朱雪莹形成的竞争压力也足够大。中国女子蹦床队常年形成的队内良性竞争局面，也是该项目持续保持世界一流水平的重要原因。本次全锦赛是对国家蹦床队冬训成果的一次检验，队员们普遍在比赛能力和状态上比去年稳中有升，在比赛中的成功率总体来说也非常高。

男子网上个人比拚中，世界冠军严浪宇受到腰伤影响，在半决赛出现失误，未能进入决赛。两位不满20岁的小将王梓赛、李宇名包揽了金银牌，成长速度可喜。东京奥运会后董栋、涂潇、高磊等名将退役，男队的年轻选手成长尚需时日。领军人物严浪宇还很年轻，其他更年轻的选手国际比赛经验尚浅，在关键场次中，当他们觉得自己有望获得更好成绩时，心态如何把握，需要通过比赛去历练，这也是国家蹦床队接下来需要重点加强的地方。

作为下半年世界杯和世锦赛的首站选拔赛，本次全锦赛练兵效果明显。由于世界杯和世锦赛都将是奥运资格赛，国家蹦床队还将在5月再举办两站选拔赛。下半年队伍除了训练外，也将为队员提供更多比赛机会，包括四站世界杯赛、杭州亚运会、世锦赛等等。赛事非常密集，能达到以赛代练的效果，在检验训练成果的同时也能更好地磨练运动员的心智，帮助他们不断调整出更好的状态。



2023年全国蹦床锦标赛在青岛国信体育馆举行。新华社记者 李紫恒摄

## 国羽 年轻双打进步快 有待提高稳定性

本报记者 周圆

随着上周日法国奥尔良羽毛球大师赛落幕，本赛季连续五站欧洲比赛结束。在最近三站比赛，中国羽毛球队在双打上派出了多对年轻组合，在超级300赛中都有斩获冠军，表现抢眼。不过年轻组合在比赛中的稳定性欠佳，整体实力还需要提升。

“中国新秀在本赛季大放异彩”，这是世界羽联日前在结束欧洲五站比赛后对国羽的评价。在全英公开赛结束后，国羽主力为了备战亚锦赛，回国进行系统训练。留下了更多的年轻人参加之后的瑞士公开赛、西班牙大师赛和法国奥尔良大师赛，三站世界羽联巡回赛超级300赛的比赛中。

瑞士公开赛，“00后”混双组合蒋振邦/魏雅欣首夺超级300赛冠军，他们之前在瑞昌大师赛拿到超级

100赛冠军，世界排名迅速提升至第21位，成为国羽混双的新力量。西班牙大师赛，“00后”的谭宁/刘圣书从资格赛一直打到决赛，首次夺得超级300赛冠军，之后的法国奥尔良大师赛，她们又从资格赛打入决赛。“背靠背”闯入决赛后，这对年轻组合的世界排名迅速提升了22位，来到第57位。法国奥尔良羽毛球大师赛，带来最大惊喜的无疑是男双“00后”组合陈柏阳/刘毅，这对资格赛选手同样一路力克劲敌，决赛更是击败2022年全英赛冠军、印尼强档菲克里/姆拉纳，爆冷夺冠。凭借本站的夺冠，他们的世界排名提升了28位，排名第53。

作为国羽第五男双，陈柏阳/刘毅夺冠让人感到意外，但实际上这也是国羽男双在本赛季集体进步的表现。去年没有组合能参加世锦赛的国羽男双，步入今年呈现欣喜的局面。“00后”的王昶/梁伟铿夺得印度公开

赛冠军，周昊东/何济霆夺得了西班牙大师赛的冠军，任翔宇/谭强也闯入了瑞士公开赛决赛。

虽然年轻双打选手的表现令人眼前一亮，但是他们还缺乏足够的稳定性。蒋振邦/魏雅欣在夺得瑞士公开赛冠军后，之后两站都未能闯入决赛，甚至未能进入四强。谭宁/刘圣书虽然在最近两站收获1金1银，但是两人的打法还不够全面，进攻能力突出的同时，连贯、跑位以及一些双打技术细节方面都存在问题。在场上比赛，也会遇到连续丢分的情况，心态的把控能力也需要加强。

超级300的比赛，对抗性整体并不强，国羽年轻组合抓住了机会，证明了自己。但想要真正成为双打强档，还需要有更多的历练，需要在更高级别的比赛中参与竞争。而当对手们都开始研究他们时，那时他们真正的考验也就开始了。

## 女足 坚定信心 明确努力方向

本报记者 徐泽藩

日前在韩国仁川结束的2023年女足亚洲杯，中国女足表现出色获得亚军，在9场比赛中她们取得7胜2负，只是在对阵东京奥运会冠军日本队时输掉两场。亚洲杯赛场上，中国女足有亮点也有不足，但更重要的是，在和强敌交手的过程中，队伍更加坚定了自我，全队的凝聚力更上一层楼。

中国女足主教练唐昌冬在总结队伍本届赛事表现的亮点和不足时表示：“通过‘与狼共舞’计划我们收获很大，比赛中我们投手的球速达到109、110公里，控点变化球到位提高明显。进攻长打能力、战术球能力提高很大，防守的总体意识清晰。队中的年轻人较多，缺少大赛经验和比赛见识。”从2017年开始，中国国家女子足球队以“国家队俱乐部”的形式“与狼共舞”，参加了3年美国全球联赛。

回顾中国队此次亚洲杯的比赛进程，队伍在小组循环赛中7比0战胜韩国的表现让人印象深刻。全队此役将训练成果一一展现，整场比赛没有让对手打出一支安打。在被问及队伍防守端表现出色的原因时，唐昌冬表示：“就是平时训练培养的意识，不能随便丢分，不该犯的错误不能犯。打好我们自己理解的全球运动。”

三年多后再度面对现世界排名第三的中国台北队，中国队在开局落后的局面下完成反超并在第7局一口气拿到9分，11比1大胜对手。“对中国台北队我们早就做好了准备，从备战开始就在

训练上、思想上、心理上认真分析了对手。综合对比我们的唯一差距就是大赛经验不如对手。其他各方面我们都优于对手，战胜中国台北队我们信心很足。”要知道，2019年东京奥运会资格赛，中国队以3比9负于对手，错过了最后一张奥运会门票。再战对手，中国队的信心来源于各方面的充分准备。

不过通过比赛也可以看到年轻球员因为缺少大赛经验在实战中碰到一些问题，在关键局面关键分时，队伍心态波动较大，发挥还不够稳定。和日本队比赛的第一局，中国队在两出局满垒的局面下，没有拿到分数，非常可惜。反观日本队，无论遇到什么局面，都能按照自身的节奏，做好自己，这是日本队的强大之处，也是值得中国队学习的地方。此外，在击球方面，面对强队投手难以琢磨的配球思路，年轻球员有时因为急于挥棒，没有拿到该拿的分数，反而遭到三振。在投球方面，面对三坏球、两好球的局面，年轻投手的心态会发生波动，投出四坏球保送对手。

本次亚洲杯中国女足两战日本队，虽然没能取胜，但队伍切身感受到了奥运冠军的成熟稳定。更重要的是，在和强大对手的较量中，队伍更加坚定了自身的风格和理念，全队的凝聚力更上一层楼。唐昌冬表示：“两战日本队给我们的启示是，我们的训练方针、垒球训练理念、垒球技术的革新、垒球项目的文化学习、狠抓专项体能的方法，利用大数据对对手进行科学分析、整个团队团结奋战的意识都是正确的。我们在一起，就会了不起。”

## 田径 老将状态不俗 小将仍需进步

本报记者 李东烨

随着春暖花开，中国田径结束了室内赛的争夺，各项目开启了2023赛季室外赛的角逐，老将坚守赛场，表现可圈可点，年轻选手的表现不乏亮点，但是与老将相比，普遍还有比较大的上升空间。

近日在太仓举行的2023年全国竞走大奖赛(第2站)暨世界田联竞走巡回赛上，老将刘虹走出1小时28分49秒的成绩以绝对优势获得女子20公里竞走冠军，登上了世界田联一周最佳时刻。此前，在女子35公里竞走项目中，刘虹也展现出了不俗的实力。2023世界竞走巡回赛杜丁采站，刘虹以2小时40分06秒的成绩获得女子35公里竞走第二名，这是刘虹首次参加35公里竞走比赛，她不但创造个人35公里竞走最好成绩，同时打破该项目的亚洲纪录。

女子竞走老将坐镇，男子竞走则是新人加速成长。张俊在太仓竞走大奖赛上以1小时17分38秒的个人最好成绩率先通过终点夺得男子20公里竞走冠军，该成绩暂列本年度世界第一位。男子35公里项目中，25岁的贺相红在2023年全国竞走大奖赛(第1站)暨世锦赛及亚运会选拔赛走出2小时22分55秒的成绩并刷新亚洲纪录，这对于正处于新老交替的中国竞走来说无疑是振奋人心的消息。

女子投掷是中国田径的优势项目。东京奥运会上，老将巩立姣登上女子铅球最高领奖台，王峥摘得女子链球银牌。进入2023赛季，两位老将依然坚守在赛场。在2023年全国田径投掷项群赛(第1站)女子铅球决赛中，老

将巩立姣以19.30米的成绩笑到最后。女子链球决赛，老将王峥凭借第五投72.83米的成绩收获冠军。此后不久，2023年田径分区邀请赛西南区首站比赛中，巩立姣以19.66米的成绩夺冠并刷新了自己4天前创造的本赛季世界最好成绩。女子链球名将王峥以74.12米的成绩夺冠，创造本赛季世界最好成绩，并成功达标2023年布达佩斯世锦赛。一周双赛，两位老将均展示出了不俗的状态。

女子铅球项目中，除了巩立姣外，小将宋佳媛的成绩也稳步提升。虽然本赛季室外赛首秀，宋佳媛并未能展示出较好的状态。但经过调整，宋佳媛在田径分区邀请赛中第一次试投就取得19.47米的本赛季世界第二好成绩。在女子链球项目上，小将赵杰的成绩也在稳步提升。在投掷

项群赛上，赵杰以71.66米收获季军。田径分区邀请赛上，赵杰投出72.48米的成绩收获银牌。不过与老将相比，这些年轻选手还有非常大的进步空间，还需要进一步提升竞技实力。

近来马拉松项目的成绩也在稳步提升。在日本名古屋女子马拉松赛上，张德顺以2小时24分05秒大幅刷新个人最好成绩，李芷萱跑出2小时26分28秒，二人皆达到巴黎奥运会和布达佩斯世锦赛马拉松参赛标准。此后，白丽在无锡马拉松赛上以2小时26分33秒的成绩夺冠，这一成绩同样达标巴黎奥运会和世锦赛。男子方面，何杰和杨绍辉在无锡马拉松赛上分别以2小时7分30秒和2小时7分49秒的成绩完赛，双双打破任龙云保持了近16年的男子马拉松全国纪录，并达标巴黎奥运会和世锦赛。



贺相红 新华社记者 黄博涵摄

跆拳道 适应新规则 找准突破口

本报记者 苏畅

日前，世界跆拳道大满贯冠军系列赛暨奥运直通卡在江苏无锡落下帷幕。全面出击的中国跆拳道选手们表现出色，共斩获4金4银2铜，不仅为力争巴黎奥运会直通卡打下了良好基础，同时也全面检验了在巴黎奥运周期跆拳道项目全面实施新规则后，中国跆拳道队找准的突破口。

此次于无锡举办的世界跆拳道大满贯冠军赛是巴黎奥运周期的第一站奥运直通卡赛。根据世界跆拳道联盟的规程，此次比赛的成绩与今年年底同样于无锡举办的下一站世界跆拳道大满贯冠军赛的总成绩之和，每个级别战绩最优的选手将获得一张参加巴黎奥运会的直通卡。为了进一步提升中国跆拳道的整体水平和获得奥运会参赛资格的机会，无锡当地力争让该项赛事永久落户，东京奥运周期就为中国跆拳道队实现奥运会满额参赛提供了很大帮助。此外，由于大满贯积分排名独立于奥运积分之外，因此大满贯赛事也为年轻选手提供了冲刺机会。中国女子选手周侗君就是凭借2019年于无锡举办的大满贯总冠军的身份走上了东京奥运会的赛场。“由于众所周知的原因，这两年各代表队争夺巴黎奥运资格积分排名时所受到的影响都比较大，所以各参赛队都很重视此次大满贯赛，都是冲着巴黎奥运会直通卡来的。当然能够坐镇主场对于中国跆拳道队的参赛是有很大帮助的，所以我们也是全力以赴竞争到了这项赛事的举办权。”将大满贯冠军赛带到无锡的世跆联前执委、世界跆拳道无锡中心名誉主席孙德君如是说。

在巴黎奥运周期，世跆联将跆拳道规则进行了大刀阔斧的改革，最令人关注之处在于将原有的三回合总分累计判定胜负改为更具悬念和对抗性的三局两胜制，对于跆拳道选手们影响很大。不过中国跆拳道队从巴黎奥运周期第一年的冬训开始就强调对新规则的适应，也成为近两年在各项世界大赛中有上佳表现的一个基础。“以往，一改规则我们就得跟着适应，现在的中国选手有条件更快地接触、适应新规则。”两届奥运会金牌得主、中国跆拳道协会副主席吴静钰说。本次比赛，中国跆拳道队包揽了女子全部4个级别的冠军，这与队员们快速适应新规有一定关系。世跆联主席赵正源表示，世跆联一直尝试调整规则，希望让比赛更富活力，让观众更享受比赛。而作为永久落户无锡的赛事，大满贯冠军系列赛更是跆拳道项目探索新规、不断更好发展的“试验田”。“新规则将对巴黎奥运会带来很大的影响，我们希望通过此次大满贯赛，让更多中国选手适应新规带来的改变，为中国跆拳道队做好巴黎奥运会备战带来更多助力。”孙德君说。

中国跆拳道队在本次大满贯赛上取得的佳绩令人欣慰，尤其是女子四个级别全部斩获冠军，令人对中国跆拳道项目在巴黎奥运会上以女子为突破口打好翻身仗，冲击巴黎奥运会佳绩充满期待。不过也要看到，中国男子选手在本次比赛上未有奖牌入账，整体竞争力还有待进一步加强。期待在今年年底举办的第二站大满贯赛上，将有更多中国选手直通巴黎。