

新一年 新目标 新展望

中国体育健儿积蓄力量不断前行

新春在即,奥运将至,中国体育健儿在训练场和赛场上继续拼搏,不断提高。面对新一年、新目标,他们在用行动总结过去,展望未来,用奋斗和汗水谱写新时代青春之歌。

张雨霏 无论输赢皆是成长

本报记者 李东辉

“谢谢大家的支持与鼓励,2023年对我来说,就是在不断努力的过程中去世界各地交朋友的一年,无论输赢皆是成长。2024,我们巴黎见!”展望2024年,张雨霏这样说。

2023年是张雨霏厚积薄发的一年,也是“大丰收”的一年。在游泳世锦赛、世界杯、杭州亚运会、成都大运会等国际大赛上斩获金牌的同时,还被亚奥理事会评选为杭州亚运会最具价值运动员,并入选多个年度“十佳”“最佳”运动员榜单。张雨霏在总结自己的2023年时这样写道:“91枪比赛,收获34金6银5铜,8座城市的四季三餐,跨越国界,超越输赢,拥抱友谊。”

2023年,恢复并积累了力量的张雨霏,也积攒了更多大赛经验,更积攒了“赢”的魄力和“输”的勇气。2023年12月的全国锦标赛女子200米蝶泳决赛,张雨霏出人意料地以10.02秒之差输给17岁小将陈露颖。张雨霏在这场比赛中游出2分08秒38,比她在东京奥运会夺冠时的成绩慢了5秒。这绝非张雨霏的真实水平。即便没拿到金牌,

她依然笑容满面,神情坦然,“可能会有人说,奥运冠军怎么还输掉了全国比赛?我知道这属于正常情况,大强度的参赛磨炼了我的意志和体能。”

在近一年的世界大赛中,只要是张雨霏参加的200米蝶泳比赛,她从未让冠军旁落,上一次丢金还是2022年6月的游泳世锦赛,国内比赛中,张雨霏上次输掉该项目是2019年9月的全国游泳锦标赛。与去年世锦赛失利时直言“压力很大”不同,这次丢金后,张雨霏没有太沮丧,“这一年我看到了一个不一样的自己,也收获了不一样的心态,我学会了输。”

目前张雨霏正在国家体育总局训练局进行冬训,重点主要放在提升体能上。在去年12月底进行的国家队冬训体能大比武中,体能训练已初见成效,张雨霏夺得女子个人全能第一名。

已经进入冬训的张雨霏将全身心投入备战巴黎奥运会的任务中,她将继续调整训练模式,“看看我到底会不会有蜕变和成长。”2024年,张雨霏希望和队友们一起,让五星红旗在更多赛场上高高飘扬,“生活处处是赛场,不会过去、不惧将来,永不服输,勇敢向上。”



邹敬园 奥运年有新希冀

本报记者 袁雪婧

作为中国男子体操的领军人物,巴黎奥运会邹敬园被寄予厚望,既要带领队友们争夺男团金牌,又要在自己的强项双杠上力争卫冕。

总结2023年,邹敬园收获满满。“自己没有出现过大的伤病,在国内举办的大运会、亚运会两项重要的国际赛事上作为东道主选手参加,对于我的体育生涯都是难忘又重要的经历。我也越来越能感受到比赛带来的快乐,做到享受比赛。”与东京奥运周期相比,邹敬园对于巴黎奥运周期战感最大的不同,就是短。上个周期很长,这个周期太短了,时间好像一下子就过去了,太快了。我希望在接下来的备战中,处理好自己的伤病,不断强化能力,把巴黎奥运会办好。”对于自己体操职业生涯的规划,邹敬园的眼光已经放得更长远,“我希望自己能慢慢地把更多项目恢复起来,有新的突破。”

这个冬训,邹敬园苦练体能,要力争在双杠、吊环、鞍马项目上为团体做出更大贡献。“赛场上我怕什么,就要在平时的训练中练好什么。在最重要的男团竞争上,我们与最强对手日本队的整体实力伯仲之间,比赛中会有各种因素出现。因此我们在备战中要多找问题,做好更充足的准备。我相信我们比方案做足做细,比赛就能充满信心。”

展望2024年,邹敬园有新希冀。“2024为巴黎奥运会卫冕而努力,和队友们一起踏踏实实,稳扎稳打,力争拿下团体冠军。”国际体联在2月就将迎来新赛季,邹敬园已经摩拳擦掌了。“正在往比赛的节奏走,我计划去参加一站单项世界杯赛,把吊环和双杠去比一比,找一下比赛感觉。”

邹敬园在世锦赛夺冠后庆祝。

郑思维/黄雅琼 无惧压力冲击梦想

本报记者 周 圆

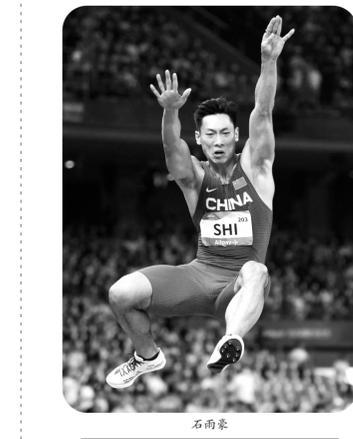
2023年对于中国羽联双强档郑思维/黄雅琼来说是不一样的,“在压力中前行”的他们依旧展现了强大的实力——参加17场比赛,取得63场胜利,赢得苏迪曼杯和7个世界羽联巡回赛冠军,世界排名稳居第一。

回忆2023年的比赛,苏迪曼杯是“雅思”最难忘的经历。“现场氛围、比赛压力等,包括最后夺冠的戏剧性都是这么多年最难忘的一次。”郑思维说。在黄雅琼看来,苏迪曼杯的比赛,他们很多时候都是从落后追上去再反超对手的过程,这样的过程很考验他们的心理。

“因为一直有比赛和积分的压力,我们的神经一直紧绷着,一刻不敢放松,好在能够把压力转化为动力,这一路也有成长。”

面对压力,无惧压力,“雅思”在2023年的表现十分优秀,他们自己也很满意。“给我们的2023年打100分,虽然没有去年的“十全十美”,但今年也有今年的精彩。”黄雅琼表示。步入第二个奥运周期,“雅思”在意的不仅仅是结果,过程也很重要。“自己在训练上,身体的保持上,整个比赛的成绩都是挺满意的一年。”郑思维说。“相比往年,我们输球的概率增多,但这些都是好事,经历更多,会给我们提醒,之后我们会变得更强。”黄雅琼说。

相比2022年“雅思”重组后所向披靡,一年收获10冠,2023年“雅思”遇到了更多的冲击。“我们每一站都会遇到冲击和压力,在压力中前行。我们不仅仅是和对手做抗争,也是和压力做抗争,大家打我们都都憋足了劲。”郑思维说,



石雨豪

石雨豪 期待往上蹿一蹿

本报记者 李东辉

“5年的伤病历程,用亚运铜牌画上了一个句号,感谢那些在背后默默支持的人们。”在夺得自己职业生涯首枚亚运会奖牌后的第二天,男子跳远运动员石雨豪更新了个人社交媒体。他在这段话下配了几张图,其中一张照片上有这样一句话:“跃过伤病拖累的时光,然后,再远一点。”

2018年,当时仅19岁的石雨豪已经能够跳出8.40米以上的成绩,成为世界田坛冉冉升起的新星。但在国际田联钻石联赛上海站比赛中,雨中作战的石雨豪脚下打滑,导致多根趾骨错位。重伤之后,为了重返赛场达到最高水平,他用了整整5年。

杭州亚运会男子跳远决赛,“大莲花”同样沐浴在雨中。石雨豪直言,雨中作战还是有些担心,前几跳他的最好成绩只有7.80

米左右,刚刚达到第二轮及一跳。5年前的上海,石雨豪在雨中的最后一跳受伤,5年的杭州,石雨豪则在雨中的最后一跳跳出了8.10米的好成绩,不但一扫5年前的阴霾,也让他以一枚铜牌登上了领奖台。赛后石雨豪表示,复出的第一年,铜牌收尾,有收获也有遗憾,下一个目标——巴黎!

杭州亚运会后,经过短暂调整,石雨豪在国家体育总局训练局开启了巴黎奥运会前的最后一个冬训。从他的个人社交媒体动态来看,他经常把自己练得话都说不出口,但依旧保持着美好的心态,用“周一喝美式,一周想美事”来调侃自己。

冬训中,石雨豪精抓细节,狠抓体能的成果也在国家队冬训体能大比武中显现出来,他在身体不逞的情况下收获大比武X型跑项目男子第二名。“2023年拿了很多第二,新的一年往上蹿一蹿吧。”石雨豪许下了新年心愿。

江川 在挫折中汲取力量

本报记者 周 圆

2023年对于中国男排而言是低谷,对于队长江川来说,也是在挫折中汲取力量、奋发图强的一年。

2023年的世界男排联赛,中国男排虽然没能晋级决赛,但通过国际赛场上的高水平对抗,江川和队友们在技术方面都有所提高,在团队默契和配合上也有明显进步。“世界男排联赛为之后在亚运会上能取得好成绩奠定了基础。”江川表示。

杭州亚运会是江川第一次参加亚运会,他和所有球员一样都有一个亚洲冠军梦,他也和全队一起努力,帮助中国男排时隔17年再次闯入亚运会决赛。“决赛的对手是我们之前一直没能翻越的伊朗男排。决赛中我们有很好的机会,可惜没能把握住,负于对手。”无论是当时在赛场落泪,还是如今回忆比赛,江川的遗憾之情都溢于言表。

亚运会后转战巴黎奥运会资格赛,江川和队友们依旧敢打敢拼,但整体实力的差距,让他们无缘直通巴黎。巴黎周期是江川的第二个奥运周期,他知道,唯有自己和队友们更多提高实力和水平,中国男排在未来才能有所作为。

于是,继上赛季首次留洋之后,2023—2024赛季江川继续加盟日本联赛,磨炼自己的技术水平。“在日本联赛中的打拼,对提升自己的水平起到了积极作用,通过与一些顶级球员的对抗,我不仅提高了个人技术水平,还学到了新的理念和打法,在今后国家队的比赛中会提供更多帮助。”

展望2024年,江川也将迈入而立之年。他表示自己将继续努力提高,变得更加全面,争取为队伍取得更好的成绩作出更大贡献,希望中国男排在国际赛场上能够更进一步,争取更多的荣誉。



江川(左)

本版供图 新华社 中体在线

本报记者 扈建华

2023年是射击名将李越宏取得突破的一年,在男子手枪速射项目上,他在国际赛场不断斩金夺银。2024年已经到来,人在奥运年,李越宏说,作为一名党员、一名老队员,要担起身上的责任,在训练和比赛中全力以赴,将中国射击队的优良传统传承下去。

2023年,李越宏与队友一起参加了多项国际比赛。在8月的阿塞拜疆巴库世锦赛上,李越宏以决赛39中的成绩夺冠,同时打破世界纪录,为中国队拿到一张男子手枪速射奥运门票。9月26日,李越宏在杭州亚运会男子手枪速射比赛中获得金牌,这是他时隔13年再戴亚运会桂冠。之后在国家步手枪射击队巴黎奥运会初步队伍选拔中,他顺利入选。“这一年,整体提升比较大,在射运中心、国家队等多方帮助下有了新突破,训练、比赛中都有不错的表现。”李越宏说。

目前李越宏正在跟随国家队一起冬训,这是巴黎奥运会前的最后一次冬训,其重要性和关键性无需多言,尤其是对李越宏这样的老队员来说,能够有完整的系统训练期,将对他的新赛季,尤其是巴黎奥运会上的成绩起到非常重要的作用。

进入巴黎周期,射击队不断有年轻人涌现,在男子手枪速射项目上也是如此。刘杨攀、张珏铭等人在世锦赛、世界杯、亚运会等赛场都有不俗表现。作为队中年龄最大的队员,李越宏对于年轻人的涌现感到非常欣慰,他希望和队友一起,让中国男子手枪速射项目在国际赛场上更具竞争力。

在训练和比赛中,李越宏也时刻感到自己身上的责任,“这就是射击队的优良传统,身为党员、老队员,肯定要以身作则,起到模范带头作用。我不仅代表自己,更重要的是把中国射击队的优良传统发扬传承下去。”李越宏还特意提到了马龙:“在中国乒乓球队,马龙各方面都能起到模范作用,他是我学习的榜样,从日常行为规范、训练和比赛的方方面面,都要做出表率。”

有过多次征战奥运赛场的经历,李越宏虽然渴望登上最高领奖台,但他深知当下最重要的是稳定心态、强化技术,首先要打好队内奥运会选拔赛,“我会和教练配合好,服从队伍管理,做好冬训计划,争取先把奥运会选拔赛完成好,再考虑后期的工作。”



李越宏在杭州亚运会颁奖仪式上。



梁小梅

梁小梅 还要再破世界纪录

本报记者 袁雪婧

2023年,不断走向国际赛场中心舞台的梁小梅让全世界见识到了中国举重新生代的力量。成为新晋世界纪录保持者的她,期待2024年再迎新突破。

整个2023年,梁小梅的关键词就是:一直赢。5月韩国晋州亚锦赛,梁小梅以抓举120、挺举155,总成绩275公斤包揽3枚金牌,运动生涯重要赛事首次实现6把试举全部成功。9月沙特利雅得世锦赛,梁小梅以抓举122、挺举159,总成绩281公斤收获2金1银,其中挺举159公斤的成绩成功创造了女子81公斤级挺举世界纪录。12月国际举联卡塔尔多哈大奖赛,梁小梅以抓举123、挺举161,总成绩284公斤包揽3枚金牌,她只用了5把试举,就把挺举和总成绩两项世界纪录收入囊中。

“抓举实现了突破,不仅是成绩,更是心理的一种突破。”挺举原本就是梁小梅的强项,在利雅得世锦赛拿下挺举世界纪录是实力使然,但最终能在年底的卡塔尔大奖赛将总成绩世界纪录也揽下,梁小梅补上抓举这块短板,使自己更全面,才是至关重要的一环,她几乎每场比赛都在刷新个人最好抓举成绩。“信心越来越稳,能放开了。”梁小梅很开心自己的抓举成功率和成绩都在提高,“我以前是抓举到了大重量就怕,先去想自己能不能举起来了,会慌,脑子里会懵。现在我能专注去想动作和技术要领。”

虽然从前憧憬过世界纪录,但真正拥有之后,梁小梅只是短暂兴奋了一下。“每次比赛看到那个成绩,会觉得很高,挺难做到的,是我以前从没想过自己能达到的高度。那一下肯定很兴奋,但是过后就平淡了。”在她看来,与其他级别频繁打破世界纪录的队友相比,自己还有差距。“这个纪录对比其他几个级别,我觉得还不行,还要继续提升。”

巴黎奥运周期至今,梁小梅在国际比赛中保持总成绩全胜战绩,但目前她并不过多地去畅想巴黎。“还没走到那一步,想也没有用,先把过程走好,一切都要从训练抓起。”按照国际举联对于巴黎奥运会参赛资格的相关规定,运动员必须完成至少5站奥运资格赛的参赛任务,且在这些资格赛中按照总成绩最高的一站比赛进行排名。目前中国举重队仅剩4月的泰国世界杯赛一站比赛,就将打满所有资格赛。梁小梅目前排名女子81公斤级世界第一,但其他选手也还有在泰国世界杯赛挑战并战胜她的可能。“我绝对不会松懈,要向着再破世界纪录去努力。”梁小梅说。



郑思维(右)和黄雅琼在比赛中。

李越宏 立足当下踏实冬训