

同行帮同行 冠军助冠军

国家举重队奥运备战渐入佳境



陈妤颀在比赛中。本报记者 鹿麟摄

中国田径健儿取得多项突破

本报记者 李东焯

5月27日至29日,为期三天的第二届“一带一路”田径邀请赛暨全国田径大奖赛(第五站)在重庆奥体中心举行。本次赛事作为世界田联巡回赛的铜标赛事,赛事等级相对较高,吸引了来自国际、国内的49支代表队,超过1200名运动员角逐赛场。赛事共设置有男子项目14项、女子项目15项和混合项目1项。中国田径健儿在多个项目中取得突破。

男子110米栏决赛中,20岁的徐卓一跑出13秒22,不仅刷新个人最好成绩,更是直接拿到一张巴黎奥运会入场券。决赛在雨后相对湿滑的跑道上进行,还有1.2米/秒的逆风,但这些并没有影响徐卓一的表现。近一段时间徐卓一在训练中着重提升了起跑能力,在比赛中收到了成效。

15岁的浙江小将陈妤颀以23秒19的成绩将女子200米冠军收入囊中,该成绩刷新了她在预赛中创造的个人最好成绩。在女子200米预赛中,陈妤颀跑出23秒60的成绩总排名第一位进入决赛。夺冠的成绩是陈妤颀在全国大奖赛青岛站200米跑出23秒64后的再次突破,这一成绩目前亚洲赛季排名第4,中国选手本赛季第二位。亚洲最好成绩是李玉婷今年4月26日在美国国内赛里跑出的23秒06。陈妤颀表示接下来的主要任务是准备中考和世界青年田径锦标赛选拔赛。

在单项赛场上,中国健儿均有不俗的发挥,在接力赛场,却出现了一些遗憾。此前,中国女子接力队凭借世界接力锦标赛预赛的赛季最好成绩43秒03暂列未获奥运会资格队第二名,第一名为跑出42秒85的西班牙队。为了能在未获奥运会资格的队伍中稳守前两名位置,中国女子百米接力队计划通过首届亚洲接力锦标赛和第二届“一带一路”田径邀请赛来冲击更好成绩。

预赛中,中国队跑出43秒51的赛季最佳,位列所有参赛队伍之首晋级决赛。决赛中,中国女队保持预赛阵容,最终跑出43秒34的成绩。虽然超过了预赛成绩,但仍未超过在巴哈马跑出的43秒03,姑娘们的冲奥之路仍在继续。国际奥委会规定,田径接力项目的奥运达标期和排位期截止于今年6月30日,中国女子百米接力队还有冲击更好成绩的机会。梁小静表示,本次比赛尽管已经跑得很大胆了,但竞技状态仍然没有达到最佳。伤愈回归的“大姐”韦永丽认为,接下来的目标是跑到42秒80以内,这样才能有信心在巴黎奥运会跑进决赛。



邓亚萍(左四)与国家举重队队员们互动交流。

的重要建议。“比赛中,心态要放下,越想赢越要放下。根据对手的情况随时调整自己的战术,当对手搏杀时自己也要敢于搏。比赛是心态、胆量、技战术的比拼,关键时刻要坚定、坚决、不犹豫。平常心是制胜法宝,奥运会充满不确定性,要积极拥抱不确定性和变化,放平心态。”在与国家举重队6位巴黎奥运会参赛选手侯志慧、罗诗芳、李雯雯、李发

彬、石智勇、刘焕华互动交流时,邓亚萍对于队员们提出的奥运会前如何排除干扰、如何针对奥运会比赛出现不确定因素提前做好准备等问题,一一分享了自己的经验,给出了应对建议。“冠军助力冠军”,得到精神养分的中国举重队在奥运备战中将强大自我,向着巴黎奥运会再创辉煌的目标扎实推进。

本报记者 袁雪婧文/图

邀请“乒乓女王”邓亚萍分享奥运备战励志故事,与法国举重队“切磋技艺”共同备战巴黎奥运会,国家举重队近期通过提升备战精神动力、营造良好的备战竞争氛围等方式,助力奥运备战渐入佳境。

近日法国举重队访华,在体育总局训练局与中国举重队共同训练三周,备战即将到来的巴黎奥运会。法国举重队此行访华,带着学习先进举重技术和文化的强烈愿望。“每次世界大赛中国举重队都有亮眼表现,来到这里我们可以感受到中国队的训练非常严谨。这次法国队访华共同训练和备战,我们想感受中国举重队的生活氛围和训练比赛精神,备战即将到来的巴黎奥运会。”法国举重队教练员达巴亚表示,中国举重队的备战氛围非常好,“法国举重队的目标是在奥运会上赢得至少2块奖牌,所以我们要来中国,学习‘赢家文化’。”

中国举重队作为世界举坛公认的王者之师,也乐意为促进全世界举重项目的共同发展贡献一份力量。因此在共同训练期间,中国举重队的金牌教练王国新、于杰、邵国强、吴美锦等也给予法国举重队指导和帮助。队员李发彬、侯志慧等与法国队队员和教练交流,帮助他们适应中国举重队的训练和生活环境,彼此成为了朋友。李发彬、廖桂芳、涂艺等队员还在训练课上与法国运动员共用一个举重台,“你方举罢我登场”,切磋技术动作并互相鼓励,训练效果加倍。法国举重队的到来,也为中国举重队创造了不同以往的新鲜有趣、充满挑战和竞争氛围的训练环境,有助于缓解双方队员训练时的精神压力,营造轻松活泼的训练气氛。

国家举重队近期还举行励志教育活动,邀请国乒大满贯、奥运四金得主邓亚萍到队,分享她在巴塞罗那、亚特兰大两届奥运会的备战和参赛心得,并与国家举重队队员们互动谈心。邓亚萍分享了自己的奥运备战思路,并结合自身运动员职业生涯的各种经历,为国家举重队提出了备战



法国举重队与中国举重队共同训练。



中方教练(中)指导法国选手举重要领。



分享经验 研究录像

国家体操队合练突出细致精准

本报记者 袁雪婧

距离巴黎奥运会开幕不足两个月,各支国家队的奥运备战已进入冲刺阶段。国家体操队的备战进入了紧张的合练阶段,队伍不仅在帮助队员打磨“高难度、高质量、高稳定性”的成套上下功夫,也注重提升队伍备战的精神动力、比赛抗压能力,并通过研究对手找准备战方向,突出细致精准备战。

近日国家体操队邀请伦敦奥运周期国家男子体操队队长、两届奥运会体操男子团体冠军得主、“吊环王”陈一冰分享奥运备战和参赛心得。陈一冰从日

常训练中通过表象训练来提高动作的完整性和流畅性、建立对策库来解决在日常训练以及比赛时所遇到的各种问题、不断给自己良性暗示来提高成套动作表现等方面进行了详细讲述,他还寄语和祝福福师妹们继续发扬中国体操“金牌之师”的优良传统,顽强拼搏、团结协作、刻苦训练,力争在巴黎奥运会上创造辉煌的战绩,实现心中的梦想。听到陈一冰刻苦拼搏的备战故事,感受到他“关键时刻不给自己留余地”的勇气和信念,面对硬仗时相信团队的力量等励志成长历程,给正在全力备战巴黎奥运会的国家体操队队员们许多启发,帮助他

们针对备战中如何做好充分准备、不断提升应对各种突发状况的能力、加强抗压能力和心理稳定性等方面都收获了更多宝贵经验。

近期国家体操队也更注重收集分析对手信息,从而有针对性地指导最后阶段的训练。国家体操男队运动员、教练员近日集体学习研究了日本男队出战巴黎奥运会5名选手的比赛录像。据悉,日本体操男队本月宣布了奥运参赛名单,桥本大辉、冈慎之助、萱和磨、杉野正尧、谷川航等选手悉数入选。作为中国体操男队在巴黎奥运会男团项目上的最强对手,日本体操男队自然成为最重要的研究对象。国家体操男队运动员、教练员在学习研究了日本选手的比赛录像后,对照自身查找不足,探讨了后续奥运备战的思路和方向。队员们表示,要在训练中走出“舒适区”,接下来的备战要不断提高训练量和成套熟练性、稳定性,多抠各种备战细节,还要提升自信心,强化体能、攻克技术难关,把困难想得更充分,要有战胜日本队的决心和勇气。



国家体操男队运动员、教练员集体学习、研究日本男队比赛录像。国家体操队供图

国乒全力捍卫国球荣耀

本报记者 弓学文

巴黎奥运会日益临近,在中国乒协公布了奥运名单以后,中国乒乓球队已然进入备战冲刺阶段,目前正在WTT重庆冠军赛与世界强手展开激战,在比赛中发现问题,从而为接下来的备战找准重点和方向。

近年来,世界乒坛新人辈出、老将坚守,日本、韩国等强队虎视眈眈,但中国乒乓球队依旧在强敌环伺中保持着强大的统治力,战绩卓著,如今巴黎奥运即将到来,国乒也将再次展开捍卫荣誉之旅。

根据名单,巴黎奥运会女子单打球员为孙颖莎、陈梦,女子团体阵容为孙颖莎、陈梦、王曼昱,王艺迪为替补队员。

巴黎周期,孙颖莎凭借着出色的技术和顽强的斗志,表现卓越,她不仅在国际赛场取得了令人瞩目的成绩,更能在关键时刻顶住压力,在世界女单排名中长期以断层式优势占据第一位。巴黎是孙颖莎第二次奥运会之旅,将参加女团、女单和混双的比赛。回首第一次奥运之旅,孙颖莎在东京不负众望,单打在决赛中不敌陈梦位列亚军、团体赛夺得冠军,而且在这两个单项的关键战中,均击败当时日本女单头号选手伊藤美诚,捍卫了国乒荣誉。

东京奥运会上,陈梦收获女单、女团冠军,战果丰硕。巴黎周期,陈梦在WTT沙特大满贯赛女单决赛上经过一场惊心动魄的较量,以4比2逆转战胜队友孙颖莎,夺得冠军,在最后一刻锁定单打资格,即将第二次踏上奥运赛场。

王曼昱在巴黎周期的备战过程中很好地展现出顽强拼搏、为国争光的精神及个人实力,成功入选国乒女团第三人。这是王曼昱第二次参加奥运会女团比赛,东京奥运会,

由于刘诗雯受伤病影响,王曼昱作为替补参赛。她在比赛中迅速进入状态,为国乒斩获女团冠军贡献了力量。此次她将与自己的第二枚奥运女团金牌发起冲刺。王艺迪虽然近来的表现有所起伏,但是综合实力毋庸置疑,成为替补队员。

巴黎奥运会男子单打球员为王楚钦、樊振东,团体阵容由王楚钦、樊振东、马龙组成,梁靖崑是替补队员。

作为新生代的佼佼者,王楚钦近年来在国际赛场上屡创佳绩,闪耀国际舞台。东京奥运会,王楚钦作为替补随队出征,没有获得登场机会。新周期,王楚钦综合实力稳步提升,目前男单、男双、混双世界排名均高居榜首。此战巴黎,王楚钦将身兼三项向金牌发起冲击。

樊振东凭借稳定的发挥和出色的技术,始终在国乒男队中保持着核心地位,巴黎是他第三次奥运之旅。虽然在里约奥运会时以替补身份并未上场,但是近距离感受奥运氛围,也让他成长了不少。东京奥运会,樊振东大展身手,帮助男团获得冠军,但在男单比赛中不敌马龙,获得银牌。目前樊振东距离大满贯头衔只差一个奥运会男子单打冠军,巴黎奥运会他将力争圆梦。

作为伦敦奥运会男团冠军,里约和东京奥运会男单冠军、团体冠军得主,马龙不仅收获了无数荣誉,更在乒乓球历史上留下了浓墨重彩的一笔。虽然巴黎无缘单打,但马龙依旧会在男团比赛中发挥“定海神针”的作用,此次巴黎他将向自己的第六枚金牌发起冲击。

梁靖崑在巴黎周期的表现可圈可点,在比赛中获得成长,尤其是最近在WTT仁川冠军赛、WTT常规挑战赛太原站比赛中,坚守住外战底线,获得冠军,其实力有目共睹。

混双项目国乒将迎来严峻考验,这是世界混双排名第一的孙颖莎/王楚钦在巴黎奥运会“三线作战”的开始,更是乒乓球第一个产生金牌的项目,届时他们将迎来日本、韩国等强档的核心冲击。