

国羽降温冷静查找不足

本报记者 周圆

从新加坡公开赛到印尼公开赛,中国羽毛球队在巴黎奥运会前最后两项重要赛事都斩获佳绩,均闯入所有5项决赛,都斩获4金2银,为队伍备战巴黎奥运会增添了信心。目前队伍已经回到成都,进入到巴黎备战冲刺阶段。面对佳绩,队伍强调要保持清醒和冷静,戒骄戒躁,更多从比赛中发现问题、解决问题。

5月国羽在成都重新捧得汤尤“双杯”,4月的亚锦赛、6月的新加坡公开赛和印尼公开赛,国羽又在各单项全部闯入决赛,一时间,“五金店”“梦回2012”成为网络上热议国羽的话题。向巴黎奥运会5枚金牌发起冲击是国羽奋斗的目标,但也要看到,在最近的一系列比赛中我们的对手并非发挥出全部水平,同时队伍在比赛中也暴露出了不少问题。

尤伯杯上,日韩等多位女单高手遇到国羽均高挂免战牌,新加坡公开赛和印尼公开赛也都有名将退赛。男单方面,巴黎奥运会卫冕冠军、丹麦人阿萨尔森在新加坡公开赛半决赛退赛,之后又退出印尼公开赛,男双排名世界第一的印度组合兰基雷迪/谢提连续退出了新加坡和印尼两站公

开赛。女单方面,中国台北的戴资颖、日本的山口茜也都在尤伯杯后就退出了比赛。很明显他们都为奥运会调整状态、积蓄能量。

从中国队近期比赛来看,优异成绩之外还存在隐忧。国羽参加巴黎奥运会的各单项头号选手近期状态良好,但是女单何冰娇、男双刘雨辰/欧烜屹以及混双冯彦哲/黄东萍等,这些2号选手这两站比赛表现平平,他们需要积极调整,让国羽在巴黎奥运会上具有更强的整体竞争力,而不是将取得好成绩的压力集中在单项一人或者一对组合身上。

实际上,国羽头号选手也都存在或多或少的问题。陈雨菲面对巴黎奥运会最主要的对手安洗莹1胜1负,通过两次决赛来看,安洗莹伤势已经痊愈,状态逐渐提升,陈雨菲在与对手争冠时需要更好的状态、体能做保证,同时还要减少无谓失误。

女双陈清晨/贾一凡前段时间遭遇伤病困扰,在印尼公开赛决赛,她们0比2负于

韩国组合白荷娜/李昭希,加之亚运会团体赛决赛不敌对手,这对韩国组合无疑是“凡尘”在巴黎奥运会最主要的对手之一,尤其是李昭希攻防全面,大赛经验丰富,更需要重点应对。

即将首次参加奥运会的男女组合梁伟铿/王昶在比赛中起伏较大,新加坡公开赛止步八强,印尼公开赛获得冠军,每当遇到强劲对手时,他们的表现犹如“过山车”。在奥运会上,比赛任何起伏或失误都会被对手抓住机会,“梁王”还需要更加严谨地对待每一分、每一球。

第二次参加奥运会的郑思维/黄雅琼,在接下来的备战中需要和自己较劲。随着年龄的增长,相比上个周期,“雅思”组合的竞技状态有一定下滑,但他们依然保持在顶尖水平。对于志在冲击冠军的“雅思”组合来说,在身体健康的前提下,最后这段时间做好体能储备、打磨技术细节更为重要。

最新一期世界排名榜上,中国队在男单、男双、女双、混双项目上都占据榜首,提前锁定了巴黎奥运会男单、男双、女双、混双4个项目的头号种子。但竞技体育具有不确定性,奥运会上大热倒灶的情况也并不少见,如2004年雅典奥运遭遇一轮游的林丹,东京奥运会时日本名将桃田贤斗止步小组赛等。对于刚刚登上世界第一的石宇奇来说,更要在现阶段保持冷静,做好最困难的准备。

每名运动员的奥运备战计划不同,最近呈现的状态也就有所不同,状态出得太早不行,没有状态也不行。如何让最好的状态出现在巴黎奥运会上,这是国羽现阶段备战的关键点。



黄雨婷/盛李豪

新华社记者 单宇琦摄(资料照片)

本报记者 扈建华

近期接连参加了阿塞拜疆巴库和德国慕尼黑两站世界杯,目前中国步枪射击队已经返回北京,正在进行巴黎奥运会前最后阶段的备战。中国飞碟射击队正在意大利洛纳托参加世界杯,这场比赛过后,队伍将确定巴黎奥运会参赛阵容。

在去年的世锦赛结束之后,中国步枪射击队提前拿到了巴黎奥运会满额席位,这也为队伍备战赢得了更有利的条件。今年3月底的最后一场选拔赛之后,步枪射击队参加巴黎奥运会的阵容全部确定,入选的队员中既有即将第三次踏上奥运赛场的李越宏,也有姜冉馨、盛李豪这样在东京奥运会上斩金夺银的选手,更多的还是在巴黎周期表现出色的优秀年轻运动员,像2006年出生的黄雨婷已经在世锦赛、世界杯、亚运会等大赛中有过多次出色表现。

巴库站世界杯设置了步枪、飞碟项目,中国队最终以7金7银5铜的总成绩稳居金牌榜、奖牌榜首位。此前的世界杯分站赛由于条件所限部分项目没能举办,因此巴库站世界杯50米步枪三姿、男子25米手枪速射等项目举办了两场比赛。在男子50米步枪三姿比赛中,中国选手刘宇坤状态出色,他在3天的时间内两次以打破决赛世界纪录的成绩夺冠,尤其第二场比赛,他468.9环的夺冠成绩比排名次席的奥地利选手施米尔高出5.7环。

更值得一提的是,在飞碟男子双向比赛中,吕健林以56中的成绩夺得金牌,其中后30靶打出了全中的表现。这也是中国选手时隔多年再次拿到这个项目的世界杯冠军。

慕尼黑站世界杯随后进行,这一站只设步枪项目,中国队以4金4银3铜的成绩占据所有参赛队伍第一位。在首个比赛日中,盛李豪就以254.5环的成绩打破男子10米气步枪决赛世界纪录夺冠,黄雨婷收获女子10米气步枪冠军,同时两人还合作拿到了10米气步枪混团项目的金牌。这也是这对搭档继巴库站世界杯之后,再次拿到混团项目金牌,显示了良好的竞技状态。

在男子25米手枪速射比赛中,李越宏继巴库站之后再次夺冠,能够连续两站世界杯拿到冠军,足见其心理和竞技状态已经达到了一个稳定的高度。

目前飞碟射击队正在意大利洛纳托参加世界杯比赛,本站世界杯过后,队伍将确定巴黎奥运会参赛阵容,因此本站比赛的表现十分重要。在巴黎周期飞碟射击队在国际赛场也有不俗的表现,杭州亚运会上,武翠翠、李清念、张鑫秋合力打破女子多向团体世界纪录,小将江伊婷在女子双向、齐迎在男子多向、武翠翠在女子多向项目上也有过登上世界杯最高领奖台的表现。

不过需要注意的是,我们的对手在巴黎周期也在不断取得进步,他们同样抓紧一切时间和机会打磨技战术,全力提升。在中国队的主要对手中,印度队实现了奥运会满额参赛,他们在巴黎周期完善了选拔办法,队伍呈现了强大的整体实力。美国队、韩国队、罗马尼亚队、德国队以及东道主法国队等也在不同项目上具备很强的竞争力,可以预见,在巴黎射击赛场上将出现激烈的竞争。

最后一个多月的备战冲刺,对于中国射击健儿来说至关重要。练脑、练技、练心,凝神、聚魂、静气,充分利用最后的时间查漏补缺,进一步强化思想备战,进一步提升决赛能力和抗压、抗干扰能力,做好防伤防病,为在奥运会上再创佳绩进一步夯实基础。

射击健儿将准星瞄向巴黎



梁伟铿/王昶(前)在比赛中回球。

新华社发(维里摄)

跆拳道队吹响青春号角

本报记者 周圆

日前中国跆拳道协会举行了巴黎奥运会跆拳道项目备战冲刺工作推进会,标志着中国跆拳道队备战巴黎奥运会进入了最后的冲刺阶段。中国跆拳道队将把握宝贵时间,打磨细节,向巴黎奥运会的目标迈进。

在东京奥运会上,正处于新老交替的中国跆拳道队成绩并不理想,仅由里约奥运会冠军赵帅收获一枚铜牌。在巴黎奥运周期,中国跆拳道队加强对新一代运动员的培养,逐渐打磨出一支实力不俗的年轻队伍,收获6个奥运资格。“中国跆拳道队有过光荣的时刻,也有过灰暗的时刻,我们要抛开所有,脚踏实地,不留遗憾,希望在巴黎奥运会上升国旗、奏国歌。”中国跆拳道协会主席、中国跆拳道队主教练管健民在会上说。

面对接下来40多天的备战冲刺,6名将首次站上巴黎奥运会的运动员都纷纷表示,要争分夺秒努力训练。尽管他们都是奥运会新面孔,但已经在世界赛场上取得过优异成绩,其中骆宗诗、梁育帅还曾斩获世锦

赛金牌。

女子57公斤级、世界排名第一的骆宗诗是这支年轻队伍的代表人物。“在最后的冲刺阶段里,首先要做到的是认清形势、认清自己,不能把过去的成绩作为自己的起点,认真分析、剖析自己,解决问题,让自己更加强大。再有就是要从思想上、行动上做好一切准备,不破不立、放下包袱,专注此刻自己要做的每一件事,每天把训练完成好,脚踏实地走好每一步。”骆宗诗说,最后的备战阶段要全面分析竞争对手,还要尽可能强化优势、弥补短板,找到比赛的思路和框架。

男子68公斤级选手梁育帅表示:“小级别的竞争非常激烈,大家的力量、速度各方面都比较综合,获胜机会转瞬即逝,不确定性很高。”梁育帅坦言,“现在要做的就是身上的包袱统统放下,以一个挑战者的身份,不管遇到哪一个对手,每一次出腿都要竭尽全力。”

女子67公斤以上级选手周泽琪说:“我将利用这最后的宝贵时间,继续磨练技术、提升体能、调整心态,做好一切困难的准备。”

女子49公斤级选手郭清也表示要好好

利用剩余的训练时间,“在训练上不断完善自己、认清自己,做好克服一切困难的预案。同时,也要从思想上做好准备,坚持每天训练结束后反思、盘点、总结,一点一滴,扎扎实实向着奥运征程迈进。”

女子67公斤级选手宋洁说:“在最后的阶段,我将利用宝贵的时间,分析自己、分析对手,不断完善自己的不足,做好充分的准备,克服一切困难。”

“我会以最严苛的标准要求自己,每一个细节都将全力以赴,力求做到最好。”男子80公斤以上级宋兆祥说,自己目前的状态正在上升,比冬训和落选赛阶段都好一些,能够给自己打到90分,最近也在加强进攻有效性和强势性。

中国跆拳道协会秘书长李春刚表示,在巴黎奥运会中国跆拳道队参加的每个小项都是要努力争取的目标,“在这个过程中,奋斗目标都是朝着最好的成绩努力,接下来的训练,队伍将进一步打磨技术,在充分分析研判分析对手的情况下,让我们的有效得分手段更好贯彻下去。”



骆宗诗(左)

新华社发(还月亮摄)(资料照片)