

模拟奥运 实战练兵

巴黎奥运会的脚步日益临近,各支国家队都在积极训练,做好冲刺阶段的备战工作。日前多支国家队利用国内赛事、队内测验等机会,按照奥运会程序运转,模拟赛场氛围、对标比赛时间、严格比赛规则,最大程度模拟奥运会参赛流程。通过实战演练,为运动队备战参赛带来了练兵机会,也增强了运动员决战巴黎奥运会的信心。

场地自行车队：

找回状态 增强信心

本报记者 王向娜

自2016年和2021年连续在里约和东京两届奥运会上斩获场地自行车女子团体竞速赛金牌后,中国自行车队也将目标放在了巴黎奥运会。但在这短短三年的备战时间里,鲍珊菊、郭裕芳、苑丽颖这三名年轻选手似乎一直没有做好准备,在每一次国际大赛中都没有打开46秒大关。与此同时,老对手德国队依然虎视眈眈,成绩稳健,更有新锐英国队异军突起,突飞猛进。中国姑娘们太希望用一场打进46秒的表现作为巴黎奥运会练兵,增强信心。

“其实冬训当中队员们都练得非常好,每个人的成绩都有提升,但是我们在赛场上还没有打出



郭裕芳、鲍珊菊、苑丽颖(由右至左)在中国场地自行车联赛总决赛中。 组委会供图

羽毛球队：

对阵练兵 有的放矢

本报记者 周 圆

每届奥运会前夕举办奥运模拟赛是国羽的一项备战传统。7月6日至7月7日,在距离巴黎奥运会开幕20天之际,中国羽毛球队在成都高新体育中心体育馆举办内部对抗赛,对标巴黎,通过模拟奥运赛场布置、预演奥运比赛流程、身着奥运参赛队服等方式,让运动员提前感受奥运赛场氛围、找到奥运比赛感觉,同时检验封闭训练成果。

本次对抗赛共17场,6日进行了10场比赛,另外7场在第二天进行,共有35名队员参加,其中包括16名即将参加巴黎奥运会的球员。他们分别是男单石宇奇、李诗沣,女单陈雨菲、何冰娇,男双梁伟铿/王昶、刘雨辰/欧烜屹,女双陈清晨/贾一凡、刘圣书/谭宁以及混双郑思维/黄雅琼、冯彦哲/黄东萍。除了陈清晨、贾一凡、郑思维、黄雅琼4人只参加一场比赛外,其余12名队员都是连续两天出战。

“哇!”当运动员、裁判员、工作人员和媒体记者走进装饰一新的成都高新体育中心体育馆,大家都发出这样的赞叹。比赛场馆经过精心的布置,完全呈现了奥运的氛围,巴黎奥运会场地的紫色基调也呈现在馆内。另外,巴黎奥运会羽毛球颜色出现新的变化,围绕羽毛球一圈的色环是代表浪漫的粉紫色,这次比赛部分用球也采用了新的颜色,让队员提前体验了一把。

这样的布置对于第二次参加奥运会的队员们来说,已经有了心理准备,他们在东京奥运会前的模拟赛就体验了一次。但是对于首次参加奥运会的队员们来说,当踏入刘

赛场地后,新鲜感、真实感油然而生。“真是太有感觉了,等待进场馆的时候,手都是冰的。”女双“00后”小将谭宁坦言,场馆布置让她一下子就有了奥运征战的紧迫感。

除了场馆布置让队员们仿佛置身奥运比赛之中外,即将参赛的16名国手也在利用对抗赛寻找比赛的感觉,设想在比赛中遭遇的问题如果发生在奥运会赛场上将如何去应对。

“00后”冯彦哲同样是第一次参加奥运会,他与搭档、东京奥运会冠军黄东萍在连续两天的混双比赛中都赢得较为惊险。第一天24比22、21比18险胜朱一俊/鲍珊婧,第二天21比19、22比20险胜蒋振邦/李茜。每天比完赛,“凤凰”组合都进行了长达近一个小时的积极复盘。冯彦哲表示,比赛过程高度还原了正式比赛中可能出现的情况,“这个比赛对我来说很有锻炼价值,能总结的地方很多。”

女单比赛陈雨菲两场比赛1胜1负,2比0击败韩悦,0比2负于王祉怡。首日,陈雨菲发挥积极,突出的进攻也得到了国羽女单组主管教练罗毅刚的夸奖,但是第二天陈雨菲在比赛中表现不佳。“比赛思想上准备不够,知道对手能熬能接,会很艰苦,但自己没有准备好决心去应对、去付出,所以在场上不够兴奋,导致自己在场上都是一拍一拍的,没有好的连贯。”这次失利也给陈雨菲敲响警钟,“如果奥运会发生这样的情况自己该怎么办?”

不参加奥运会的部分队员在本次对抗赛中对本次奥运会上可能遇到的对手进行了模拟,比如两位左手持拍的郭新娃、魏雅



陈雨菲在队内对抗赛中。 闫佳摄

欣在对抗赛就给混双强档郑思维/黄雅琼带来了困难,双方激战3局,“雅思”组合才取胜。巴黎奥运会上,国羽混双组合的主要对手之一韩国强档徐承宰/蔡侑玎就是两位左手持拍球员。

身高超过1.90米的小将董天尧这段时间一直在模仿身材高大的丹麦名将阿萨尔森,帮助国羽男单备战奥运会。在对抗赛上董天尧先后与石宇奇、李诗沣交手。

除了运动员,参加巴黎奥运会的教练员也充分模拟,比如当国羽混双比赛时,双打主教练张军和混双组主管教练杨明就会坐在场边指导。每场比赛结束后也会进行及时复盘总结,有时候甚至会出现比赛时间没有总结时间长的情况。因为除了主教练,分管教练和专家指导组成员都会给出积极建议。比如男单比赛后,单打主教练夏煊泽、男单组主管教练孙俊、男单组教练乔斌以及专家指导组成员谌龙都会帮助石宇奇、李诗沣进行总结。双打的复盘总结时间会更久,因为在教练们复盘结束后,搭档彼此之间也要对刚刚结束的比赛进行交流。

这次内部对抗赛对即将参加奥运会的国羽队员们适应奥运比赛节奏、检验封闭训练成果起到了重要作用。他们将在备战奥运会的最后一段时间里继续总结经验、查漏补缺,做好最后的冲刺期准备。

苑丽颖一气呵成,发挥稳定骑出45秒900,甫一亮相就打开了46秒大关,现场一片欢腾,姑娘们不但打破了她们保持的全国纪录,也打开了心结。

赛场上,郭裕芳、鲍珊菊和苑丽颖身穿国家队队服,郭裕芳和鲍珊菊还戴上了亚运会夺冠时的哪吒头盔。无论是服装还是器材,都是奥运会级别的大赛配置。

第二次上场,出战“第一轮比赛”,这一轮次比赛在奥运会团体竞速赛项目上是最重要的,排名将直接决定是否能够参加冠亚军的争夺。因此,在奥运会赛场上,各队都会在这一轮比赛中拼出全力,很多打破世界纪录的表现也在这一轮次。例如东京奥运会,中国队就是在这一轮次骑出了破世界纪录的好表现。

郭裕芳、鲍珊菊、苑丽颖出发了! 125米、250米,第一圈的成绩为18秒468,郭裕芳依然是当前世界上最好的一道选手水平。第二圈,鲍珊菊将成绩锁定在31秒884! 最后冲刺圈,小将苑丽颖爆发能量,越骑越快,将成绩定格在惊人的45秒487。

此前的世界纪录为德国队保持的45秒848,中国姑娘又一次创造奇迹。不过需要指出的是,洛阳的场地弯道较多,直道少,速度上会快0.3到0.4秒。即便如此,这样的成绩表现,足以帮助姑娘们找回信心,更好地投入到备战当中。

第三次上场,姑娘们在决赛中骑出了45秒722,这一成绩同样超越了45秒848的原世界纪录。

“这次到洛阳就是奔着打破世界纪录的目标而来。”高亚辉对于本次赛事姑娘们的发挥感到满意,认为这场奥运模拟赛不仅让队员们增加了实战演练机会,更提振了姑娘们的信心与队伍的备战士气。在最后阶段,队伍还会按照参赛方案,一丝不苟地继续做好冲刺准备,“毕竟这还不是奥运会,巴黎奥运会我们一定还会遇到更多的困难,大家都会全力以赴。”他说。



李雪(左)和张博文在训练考核中。 本报记者 倪敏哲摄

本报记者 扈建华

最近几天,体育总局射运中心的各个场地格外忙碌,即将出征巴黎奥运会的国家步手枪射击队、飞碟射击队和射箭队都在进行训练考核,这也是各支队伍一次十分重要的奥运会前再次“摸底”,为即将到来的奥运会正式比赛做好准备。

步手枪射击队小项较多,考核时间也相对较长,奥运名单内的运动员悉数参加,同时队伍还邀请了多位高水平选手一起参加训练考核,模拟实际比赛的情况。在决赛时,射运中心邀请了许多中小学生前来观赛,不仅为同学们创造了观看高水平比赛的机会,热闹的赛场氛围也让参赛运动员们更加投入其中。

10米气步枪混团决赛在黄雨婷/盛李豪和韩佳予/杜林澍之间进行对决,他们都是奥运会这个项目的参赛选手,最终黄雨婷/盛李豪在开局0比4落后的情况下一路直追,17比7夺得冠军。

参加10米气步枪混团决赛的两对组合是姜冉馨/谢瑜和李雪/张博文,他们也是奥运会这个项目的参赛选手,这场决赛打得更加激烈,最终李雪/张博文以16比14险胜对手,精彩激烈的比赛引来了现场观众不断的喝彩与掌声。

值得一提的是,为了做好巴黎奥运会最后阶段的备战,射运中心的步手枪、飞碟和射箭靶场都按照巴黎奥运会比赛场馆的样式进行了改造,从灯光布置、赛场色调、幕布和围墙颜色,甚至靶子之间的距离都进行了调整,尽力为运动员创造更好的备战条件。

步枪教练姚桦表示,这样的环境为运动员备战提供了更有利的条件,来到巴黎赛场后大家会更快适应。

飞碟靶场上,带有巴黎奥运会标识的布景已经贴在了靶场各处,进入奥运会名单的运动员都参加了此次考核。在男子双向取得一个资格后,相应地双向混团也拿到了一个资格,这样飞碟射击队就实现了全项目参赛。

在飞碟射击队中,8月1日才满20岁的江伊婷是年龄最小的运动员,巴黎奥运会上她将出战女子双向比赛,和吕健林搭档参加双向混团比赛,一人身兼两项。这个周期里,江伊婷的进步速度很快,在去年的埃及开罗世界杯上,她拿到了女子双向金牌。在飞碟队外教比安科看来,江伊婷是一位很有天赋的选手,不仅达到了一定的技术水平,心理素质也很过硬,“伊婷很年轻,她未来的路还很长,我相信她在巴黎会有好的表现,未来更会有好的发展。”比安科说。

射箭靶场上,奥运会名单中的3男3女共6名运动员全部参赛,北京队、江苏队作为陪练受邀参赛,场地设置了高台和低台,音响中也不断播放各种声音模拟真实赛场,让运动员能够尽快适应赛场环境。

在今年的上海和韩国醴泉两站世界杯上,中国女队连续战胜了实力强大的韩国队,站上最高领奖台。而且经过艰苦的努力,中国射箭队已经实现了巴黎奥运会满额席位,领队穆勇介绍:“这样的成绩给了我们极大的鼓舞,通过这些比赛,也证明了我们的前期训练取得了应有的效果。”

在步手枪、飞碟和射箭队的参赛名单中,很多都是没有奥运会经历的运动员,以射箭队为例,6名运动员中只有女选手杨晓蕾参加过东京奥运会,其他5人都将是首次踏上奥运赛场。比安科认为,“奥运会上我们的衣服、鞋、帽子、枪械等等都是一样的,只是比赛的名字是奥运会,大家放松心态、冷静应对,一定能有好的发挥。”射箭队教练权容学也表示:“希望大家能冷静、自信、放松地去挑战自己,相信会有好的结果。”

攀岩队速度组：

适应规则 细化方案

本报记者 杜 婕

7月初,国家攀岩队速度组巴黎奥运会模拟赛在北京怀柔国家登山训练基地举行。本次模拟赛对标巴黎奥运会,为国家队提供了难得的实战机会。

本次比赛参赛运动员人数与巴黎奥运会攀岩项目速度赛一致,按照奥运会攀岩速度项目比赛规则,在比赛时间、流程、场地布置、视觉呈现、氛围营造等方面尽可能模拟奥运会。

本次模拟赛裁判长、国际级攀岩裁判员、国际攀联规则委员会成员程莹解读了巴黎奥运会攀岩速度赛的新规则。

在攀岩速度项目单项比赛中,选手在预赛轮要攀爬两次(A道、B道各一次),取最好成绩进行排名,前16名选手晋级决赛;在决赛轮,采取两两对决的单淘汰制,获得冠军的选手在决赛轮需要攀爬4次,并在每一次的对决中战胜对手。

巴黎奥运会攀岩速度赛男子、女子各有14名选手参赛,不足16名,不能按照单项比赛规则进行。因此只有预赛后的前8名选手晋级决赛。

与单项比赛规则相比,巴黎奥运会攀岩速度赛规则最大的改变在预赛轮。预赛轮比赛分为排位阶段和淘汰阶段。排位阶段的比赛规则和单项比赛规则一样,根据两次攀爬成绩,取最好成绩进行排名;但选手如果抢跑,并不会像单项比赛那样退出比赛,而是可以继续比赛,只是在排名上排在所有未抢跑选手的后面。

淘汰阶段是单项比赛没有的,规则也是全新的。具体来说:通过排位阶段的比赛,14位选手根据成绩进行排名,从而确定淘汰阶段的选手对阵形势——第1名与14名对阵,第2名与13名对阵,依次类推。在淘汰阶段的

比赛中,7名胜者直接晋级决赛;在另外7名落败者中,根据排位阶段和淘汰阶段3次攀爬的成绩取最好成绩进行排名,第1名晋级决赛,被称为“幸运晋级者”。

晋级决赛的8名选手同样根据排位阶段和淘汰阶段3次攀爬的成绩取最好成绩进行排名,对阵形势如下:第1名与第8名对阵,第2名与第7名对阵,第3名与第6名对阵,第4名与第5名对阵。

决赛轮比赛与单项比赛规则一致(除了没有八分之一决赛),包括四分之一决赛、二分之一决赛、小决赛、大决赛阶段。

在程莹看来,新规则的初衷是为了保证有8名高水平选手晋级决赛。选手在预赛中抢跑之后可以继续比赛的规则,让选手可以尝试更快的反应时间,从而取得更好的成绩。

国家攀岩队速度组主教练钟齐鑫表示,在单项比赛中,加上赛前练习阶段的两次攀爬,选手在预赛轮只需要攀爬4次;但在奥运会比赛中,预赛轮排位阶段的比赛结束后,只间隔10分钟就要进行淘汰阶段的比赛,选手一共要攀爬5次。同时,由于预赛参赛人数少了,选手出场的间隔时间相应减少,这对于运动员和教练员都是全新的挑战。

比赛结束后,国家攀岩队运动员、教练员进行了赛后总结。领队王云龙表示,本次模拟赛的举办有着重要意义,让运动员、教练员通过模拟赛充分了解奥运会比赛规则,在比赛过程中发现问题和不足,从而可以帮队伍更好地完善、细化奥运会程序化参赛方案。

巴黎奥运会攀岩项目比赛将于8月5日至10日举行,速度项目分为男子、女子组,共有28名运动员(男、女各14名)参赛。其中,中国队有4名运动员(2男2女)满额参赛。

步手枪、飞碟、射箭队：
训练考核 赛前摸底