

3比1击败日本队,国羽男队时隔6年重夺汤姆斯杯——

加冕之路,从无坦途

■文 元 本报记者 仇建辉



加冕之路,从无坦途。在当年国羽整体实力超群独孤求败时,依然如此。如今国羽今非昔比实力大幅下滑,想要加冕自然免不了要一路苦苦煎熬,跋山涉水。

汤姆斯杯决赛,中国队遭遇实力不俗的日本队,为了冠军一番你争我夺自然少不了。首场比赛,谌龙代表国羽面对日本选手桃田贤斗,结果0比2败北,未能帮助球队取得开门红。在0比1落后的不利局面下,中国队并没有慌乱,第一单打张楠/刘成、第二单打石宇奇各赢一场,第二单打李俊慧/刘雨辰顽强地挽救两个赛点逆转对手,国羽以3比1的总比分战胜日本队,时隔6年再次夺冠,这也是国羽第10次捧起汤姆斯杯。

汤姆斯杯三场小组赛,国羽男队无论是面对实力稍弱的澳大利亚队,还是欧洲劲旅法国队,抑或是实力不俗的印度队,都是5比0干净利落地取得了胜利。四分之一决赛,中国队更是轻松地

以3比0击败了中国台北队,闯进四强。在整个过程中,中国队一共输了4局球,整体表现可谓十分强势。

小组赛调整状态,淘汰赛才是关键。通过前面的4场比赛,中国队主力队员的状态慢慢在调整,谌龙也坦言希望通过前面的几场比赛来适应场地和风向,为后面的决战做好准备。

半决赛中,中国队遭遇印尼队,从实力上来看,国羽还是稍占优势,最终以3比1获胜顺利闯进决赛。

相较于男队在汤杯上的高歌猛进,女队在尤杯上遇到了强劲的挑战。小组赛最后一场以3比2惊险战胜印度尼西亚队,国羽以小组第一出线,但仅在整个小组赛中女单就输掉了三场比赛,何冰娇、高昉洁、李雪芮都遭遇过失利,以如此低迷的状态迎接淘汰赛,让很多球迷都捏了一把汗。

果然,淘汰赛首轮面对缺少少将的丹麦女队,陈雨菲首个出场就不敌世界排名第18位的丹麦小将布里奇菲尔

德,凭借女双的强势表现,中国队最终以3比1逆转对手跻身四强。

半决赛中,国羽女队面对东道主泰国队,这本来是一场悬念不大的比赛,但因为中国队自身并没有发挥出应有的水平,结果被爆了大冷门,2比3失利无缘决赛。在两双单打艰难取胜的局面下,国羽女队的三场单打全部输球,痛失卫冕的机会。更令人尴尬的是,这也是34年来国羽首次未能闯进尤伯杯决赛。

对于东道主泰国队来说,这是历史性的一刻,她们首次闯进尤伯杯的决赛。在泰国球迷和队员疯狂的庆祝声中,中国队的姑娘们只留下了落寞的背影。

自1984年首次参加尤伯杯以来,国羽女队头一回未能闯进决赛,凸显当下青黄不接的尴尬,或许属于国羽女队的黄金时代彻底落幕了。

未来,希望姑娘们知耻后勇,重整行装再出发。

上图:5月27日,中国队在夺得汤姆斯杯后合影。 新华社发

国际军体第33届摔跤世锦赛落幕

我军跤手勇夺4金凯旋

本报讯 尹家睦、岳天怡报道:5月20日,国际军体第33届摔跤世锦赛在莫斯科落幕,代表我军参赛的八一摔跤队在本届赛事中斩获4金3银1铜,女子团体加冕“五连冠”,在异国赛场上又一次升起五星红旗。

本届摔跤世锦赛于5月14日至20日在俄罗斯首都莫斯科举行,共有来自22个国家的300多名军队选手参加,我军共派出18名运动员参赛。这是我军代表团第5次参加该赛事,也是中央军委训练管理部军事体育训练中心1月份

组建后首次组团出国参赛。

33岁的老将李绘曾4次助力中国队夺得女子团体冠军。去年全运会夺冠后,由于伤病原因李绘一直处于休整状态,直到比赛前一个月才进行恢复性训练。作为中国队首个出场的队员,在女子57公斤级的比赛中,她一路过关斩将,甚至在一场比赛中仅用时10秒钟,就以一个背摔KO对手。决赛中,李绘遭遇了20岁的朝鲜选手,在年龄和体能均不占优势的情况下,一直被对手压制,关键时刻李绘奋力反击,最终

凭借丰富的经验绝杀对手,成功夺取冠军。

李绘的妹妹李玉燕紧随姐姐出战。在女子50公斤级的角逐中,李玉燕击败所有对手,顺利将金牌收入囊中。在女子68公斤级和76公斤级的较量中,我军选手王春英和王娟也成功问鼎。最终,中国队凭借金牌、奖牌总数第一,第5次捧起女子团体冠军奖杯。

走下领奖台,一切从头来。队员们纷纷表示,希望接下来努力训练,全力备战2019年武汉世界军人运动会。

武装五公里,想要赢你不容易

■马建栋 孙 帅

马拉松只是起点,越野跑才是归宿。

随着马拉松这两年风靡祖国大江南北,关于跑步的话题也日益升温,飞入寻常百姓家。其实,对于部队官兵来说,跑步尤其是越野跑可谓一点儿也不陌生。

武装五公里越野,作为军事体育项目之一,是指官兵携带个人武器和装具进行的越野跑,是军人体能训练的“重头戏”,也是极具考验的课目之一,一般官兵都要求在26分钟内完成。别看他们训练时跑姿刚劲威猛,但想要征服武装五公里,绝没那么容易。

跑姿不对,越跑越废。武装五公里越野,由于身体负重增加,跑步过程中要身体稍微前倾,重心适当降低,加强小腿后蹬力量,步幅稍小,频率稍快,保持稳定的配速匀速前进。同时,在跑动过程中可以考虑背枪、肩扛枪、手持枪等方式相互交替,以减缓后背局部肌肉过于紧张的问题。跑动中尽可能

进行深呼吸,呼吸频率要稍稍加快一些。

节奏不对,越跑越累。武装五公里越野,诚如42.195公里的全程马拉松一样,要整体考量,制订战术。前两公里时不要跑太快,否则容易后期乏力,结果也会适得其反。第三、四公里时很多人会迎来一个体能的小极限,呼吸急促,腿脚感觉有点不听使唤,心中开始出现畏难情绪,这时要适当降低配速,调整好呼吸,帮助自己渡过“极点”。最后一公里,是黎明前的黑暗,身体的机能也适应了高强度的运动状态,大家保持之前的节奏和动作频率基本就可以顺利完成,体能好的官兵可以在最后稍作冲刺。

训练不够,越跑越“肉”。台上一分钟,台下十年功。要想征服武装五公里越野,平时保持高强度和科学的训练是关键。想要提高成绩,平时训练应以中长距离跑和徒手越野跑等耐力项目为基础,再结合复杂地形上的山地跑训练

和核心力量练习。必须注意的是,训练量、强度和难度必须循序渐进,千万不能突然加大训练量,否则容易导致训练伤。

跑步,是一场修行。纵然武装五公里百般折磨,虐我千遍万遍,我仍待其如初恋。武装五公里越野的过程,虽然只有短短的二十多分钟,可这正恰如我们的人生一般,历经风雨方见彩虹。生活充满了艰辛和坎坷,没有人会一帆风顺,当挫折压得你喘不过气时,看看前方的终点,回首跨过的沟壑,坚持最初的信念,你终会抵达梦想的远方。

武装五公里越野,每一次奔跑我们都会拼尽全力,去尽情享受那份跑步的乐趣和冲过终点线时的成功喜悦,这份幸福感,不需要奖牌、掌声、鲜花来装饰,因为我们对它的爱,不用言语。



向世界一流军队迈进



不忘初心 牢记使命

古田会议永放光芒



设计制作 瀚风