

新赛季首战国际乒联德国公开赛勇夺4冠,许昕、陈梦斩获双冠——

国乒奥运年首战告捷

■秋 锦 本报记者 马 晶

聚议厅

奥运年,中国乒乓球队在冬训过后,再次出征。

北京时间2月2日晚,2020赛季国际乒联首站巡回赛德国公开赛结束了全部五个单项的争夺,包括国乒在内的各支队伍都尽遣主力出战。最终,国乒拿到了德国公开赛的4项冠军,许昕和陈梦分别获得了男、女单打的冠军,女双冠军归属于陈梦和王曼昱,混双冠军则被许昕和刘诗雯获得。唯一旁落的男双冠军被韩国组合赵大成和张禹珍收入囊中。

许昕和陈梦在本站比赛收获双冠,堪称是中国乒乓球队的大赢家。东京奥运周期,许昕一直在单、双打上都有着强势的发挥。一直以来,正手进攻是许昕的优势所在。在德国公开赛上,许昕反手进攻的能力也有了明显的提高,成为了他又一个稳定的得分手段。陈梦则是在去年迎来全面爆发。2019年,她是国乒获得巡回赛女单冠军最多的选手,并且以年终总决赛的女单冠军和年终世界第一完美收官。以头号种子的身份出征德国公开赛,陈梦尽管在比赛中状态有所起伏,但是凭借着出色的调整能力,她还是以4比1逆转战胜队友丁宁,取得新赛季的开门红。

马龙和丁宁两位在上赛季受伤病困扰的老将能够在德国公开赛上闯入决赛对于中国乒乓球队来说也是一个好消息,毕竟在国乒两位老将仍然起着“定海神针”般的作用。上赛季后期,马龙因为膝伤错过了很多比赛。此番出战德国公开赛,马龙尽管在脚步移动上仍然不如巅峰时,但是在决赛中打出了几个漂亮的进攻组合,仍然体现出了他强大的实力。丁宁则在本站比赛中接连战胜伊藤美诚和王曼昱晋级决赛,这两人一个是中国女乒现阶段的最强对手,一个是她一直难以战胜的队友。

勇夺4冠固然可喜,不过我们也



要看到中国乒乓球队在本次德国公开赛中仍然暴露出了一些问题。马龙和丁宁虽然相比前一阶段状态有了明显回升,但并没有恢复到两人的最佳水平。此前发挥稳定的刘诗雯在对阵队友朱雨玲时遭遇大滑坡,频频失误,完全没有发挥出自己的特点。樊振东在手握赛点的情况下被德国选手奥恰洛夫逆转,37连胜被终结,则更多的是心理上的问题。在德国公开赛后,国乒将在接下来对此进行针对性训练。

特别是在德国公开赛上丢掉男双冠军,无疑给中国乒乓球队敲响了警钟。男双虽然不是东京奥运会的正式比赛项目,却是男子团体比赛的第一项,比赛的结果也有可能影响团体赛的走势。在去年的团体世界杯上,国乒在男团决赛中3比1击败韩国队夺冠,

丢掉的那1分正是第一男双比赛。在决赛中以0比1落后韩国队,让国乒队员在后面的比赛中都承受了很大的压力。

相对单打来说,双打的偶然性更大,也是中国乒乓球男队相对薄弱的项目。在团体世界杯上许昕和梁靖崑被韩国组合李尚洙/郑荣植击败,在本次德国公开赛上马龙与林高远搭档,在决赛中输给了韩国组合赵大成/张禹珍。接连两次输给韩国组合,想必中国乒乓球队在接下来的备战中也会对男双进行有针对性的训练,找出合适的配对人选。

德国公开赛结束后,中国乒乓球队宣布退出之后的西班牙挑战赛和匈牙利公开赛,留在德国继续备战今年3月在韩国釜山举行的世乒赛团体赛。在世乒赛之前,国乒还将参加卡塔尔公开

赛的角逐。

毫无疑问,釜山世乒赛将是国乒在东京奥运会前最重要的练兵机会。此外,根据国际乒联的最新规定,东京奥运会取消了同协会两名球员回避的原则,这意味着同协会的两名球员有可能提前遭遇。如果中国选手不想过早相遇发生内战,就需要在6月前争取更多的积分,提高自己的世界排名。

在东京奥运会上,不光东道主日本队对于乒乓球项目的金牌“虎视眈眈”,韩国队、德国队等同样野心勃勃,国乒绝不能掉以轻心。作为中国体育的常胜之师,中国乒乓球队将在接下来的半年时间里全面备战,捍卫国球荣誉。

上图:中国选手许昕在比赛中回球。 新华社发

军营运动场

为助力打赢新型冠状病毒感染肺炎疫情防控阻击战,服务保障部队科学开展疫情防控期间的军事体育训练。日前,军委训练管理部紧急组织专家根据病毒传播途径和部队训练实际,研究梳理应对措施,消除部队疑惑、回应官兵诉求。

军体训练讲科学

疫情防控期间,正规有序的军事体育训练,既有利于提高免疫力、抵御病毒侵害,也有利于保持良好的身体机能,确保随时执行任务。不过适应疫情防控要求也应科学调整训练内容,不宜进行高强度大运动量训练,耐力训练以快走、慢跑为主,避免过度疲劳降低免疫力;视驻地疫情轻重,暂停或减少游泳、泅渡等涉水项目和身体密切接触的徒手格斗项目及集体球类运动。

训练地点有讲究

新型冠状病毒以呼吸道飞沫传播为主,疫情防控期间组织军事体育训练,应选择通风条件好的场地进行。不宜在营区外进行,可在空旷场地或通气良好的室内场馆进行,训练结束后应做好御寒保暖工作,及时清洗漱口鼻眼。

组训方式需优化

人员密集容易传播病毒,疫情防控期间组织军事体育训练,人数宜少不宜多、方式宜分散不宜集中、时间宜错峰不宜同时。原则上以班为单位或5人左右小组,不建议成建制集体训练,鼓励个体训练,同时热身、训练、整理全过程适当增大间隔距离,以1米以上为宜。

训练保障要跟上

特殊时期的训练保障也有特殊要求,应安排人员做好场馆器材的打扫、消毒和通风,保持良好卫生条件;小班组训练也对训练器材的数量提出更高要求;同时,适应疫情防控要求和部队“动中训”常态化特点,建议部队推广因地制宜

科学锻炼 强身健体

专家支招疫情防控期间军事体育训练

■包 瀚 春 张 治 华

的自身抗阻训练,鼓励有条件的单位为每名官兵配备弹力带等便携器材。

区别对待很重要

疫情防控期间军事体育训练更要注重分类指导,因人而异。驻地疫情较重的部队,应以维持运动功能为主,不上强度;归队隔离观察的官兵,可采取蹲起跳、弓箭步及徒手核心力量训练等方式,坚持每天运动,确保隔离一结束就能跟上部队训练节奏;平时有呼吸道疾病或易感冒的官兵,应以协调、柔韧性训练和静力拉伸为主。另外,疫情防控期间,不要过度节食控制体重。

比赛易址、赛程调整、无法正常开展训练,东京奥运会亚洲区预选赛中国女足面临重重困难——

向着梦想拼搏

■文 元 本报记者 仇建辉



对于中国女足来说,东京奥运会亚洲区预选赛是2020年最重要的战役之一,也是没有退路的背水之战。

若胜利,顺利拿到东京奥运会的门票,则皆大欢喜。一旦失利,无缘东京奥运会的赛场,不仅队伍四年的努力白费,很多人的奥运梦想或许也将随之终结。毕竟,对于中国女足队内的很多老将来说,她们很难等到下一个四年。

按照原定的赛程,中国女足本该于2月3日、6日和9日分别与同组的手泰国队、中国台北队和澳大利亚队交手,比赛地点在中国武汉。另外一个小组包括韩国队、朝鲜队、缅甸队和越南队。每个小组的前两名晋级附加赛,A组的头名将与B组的第二名进行主客场两回合的比赛,获胜的球队将会晋级东京奥运会。由于A组的比赛在韩国济州岛进行,朝鲜女足此前宣布退出了本届奥运会亚洲区预选赛,这就使得该小组只有3支队伍争夺两个出线名额。中国女足所在的B组比赛地点先是改到了南京进行,随后又易地到澳大利

亚悉尼举行。这一改变,完全打乱了中国女足的备战计划,也直接导致她们面对更为严峻的形势。

首先,中国女足失去了主场优势。在高水平队的对抗中,主场作战无疑是个有利因素,在父老乡亲的呐喊声中拼搏,动力自然会更足。更何况,主场作战还可以避免舟车劳顿,以及饮食上的各种不习惯。

其次,因为疫情的影响,中国女足几名重要球员缺席。来自武汉的王霜、姚伟、吕悦云和刘艳秋,均未能随队来到澳大利亚参赛。王霜的缺席是中国女足莫大的遗憾,作为队内最重要的攻击手,她一直是球队在进攻中倚仗的重要砝码,如今却只能待在家中的电视机前观战的比赛,获胜的球队将会晋级东京奥运会。由于A组的比赛在韩国济州岛进行,朝鲜女足此前宣布退出了本届奥运会亚洲区预选赛,这就使得该小组只有3支队伍争夺两个出线名额。中国女足所在的B组比赛地点先是改到了南京进行,随后又易地到澳大利

亚悉尼举行。这一改变,完全打乱了中国女足的备战计划,也直接导致她们面对更为严峻的形势。首先,中国女足失去了主场优势。在高水平队的对抗中,主场作战无疑是个有利因素,在父老乡亲的呐喊声中拼搏,动力自然会更足。更何况,主场作战还可以避免舟车劳顿,以及饮食上的各种不习惯。其次,因为疫情的影响,中国女足几名重要球员缺席。来自武汉的王霜、姚伟、吕悦云和刘艳秋,均未能随队来到澳大利亚参赛。王霜的缺席是中国女足莫大的遗憾,作为队内最重要的攻击手,她一直是球队在进攻中倚仗的重要砝码,如今却只能待在家中的电视机前观战的比赛,获胜的球队将会晋级东京奥运会。由于A组的比赛在韩国济州岛进行,朝鲜女足此前宣布退出了本届奥运会亚洲区预选赛,这就使得该小组只有3支队伍争夺两个出线名额。中国女足所在的B组比赛地点先是改到了南京进行,随后又易地到澳大利

球员和教练员的身体健康,待在酒店进行隔离。因为中国女足此前在武汉进行集训,直到1月22日才离开,按照隔离观察14天的规定,2月5日才能解禁出门。

在酒店的走廊中,中国女足的姑娘们一字排开,进行简单的身体训练。连必要的体能训练器械都没有,这就是中国女足这几天的训练状态。这两天,中国女足姑娘们不出酒店,也不下楼层,酒店为球队提供全程服务。虽然生活不愁,但状态自然难以保证。缺乏必要的训练条件,教练员只能通过手机视频来讲解战术,这效果自然不能期望过高。

对于中国女足来说,赛程同样是个考验。尽管第一场比赛从2月6日,再次推迟到了7日举行,但一周时间内要踢3场比赛,这对于姑娘们的体能必然是个严峻挑战。根据亚足联的安排,中国女足将在2月7日首战泰国队,而东道主澳大利亚女足则在同一天出战中国台北队。10日,中国女足将迎战中国台北队,澳大利亚队将对阵泰国队。两天后,中国女足将与澳大利亚队进行最后的关键之战。

在2月3日的争夺中,中国台北队以1比0爆冷击败了泰国女足,赢得开门红,这一结果也基本让泰国队小组出线的希望破灭。另外一个小组中,韩国女足7比0大胜缅甸队,基本锁定了小组头名。对于中国女足来说,如果能拿到小组头名,将会避开韩国女足,面对A组的第二名缅甸队或者越南队,那我们晋级的机会无疑会大增。

“无论有多大的困难,我们都要克服,一定要通过我们的努力拼搏站上奥运舞台,实现奥运梦想。”对于怀揣奥运梦想的姑娘们来说,唯有拼搏方能梦想实现。

当然,对于她们来说,打好眼前这3场比赛,先从小组出线才是关键。

上图:中国女足队员在澳大利亚利用酒店走廊备战预选赛。 文 元 摄

对手的价值

■郑蜀炎

场边杂弹

分明是一句大白话,可经有学问的人一说,也就有了许多的哲学意味。譬如,萨特在某日看罢一场足球赛后,就若有所思地说道:“一切问题都是因对手的存在。”

没有对手就没有比赛,这是常识。而对手如一经一纬两根线,他们各自的质量决定着一场赛事的档次,这则是对手的价值。

任何对抗性的运动都有着对话的成分,比如围棋对弈又叫“手谈”,这就更形象地点出了对话之意。所谓“棋逢对手”,说的就是碰到真正的对手,才可能产生扣人心弦的对局。武侠小说的高手在比武前总爱来一句“刀下不斩无名之辈”,其实就是说不屑于和看不上眼的对手对决,非旗鼓相当者,输赢皆无精彩可言。

记者问有着“齐祖”之称的法国光头球星齐达内:“谁是你足球生涯中最大的对手?”他脱口而出:“罗纳尔多。”但马上补充说:“因为是一个很强的对手,所以也是很好的朋友。”在一次打败了乌拉圭球星弗雷斯科利后,齐达内也因此与他成了好朋友,因为“球场时最头痛的对手,更容易成为最好的朋友。”

真正的对手并不因对方的强大而渺小,就如同当年俄国名将库因佐夫在莫斯科战胜拿破仑后,听到手下军官用轻薄之语嘲笑对手,立刻正色而言:“你们没资格这样评价一位伟大主帅。是的,真正的高手总是能够认识和尊重对手的价值,因为没有高质量的对对手就永远不会产生经典的对局。试想一下,假如比赛没有狼奔豕突的对手那会怎么样?其实,

历史上就有过这样的比赛。唐玄宗李隆基酷爱马球,偏偏又非要把皇帝的臭架子凌驾于球技和规则之上。于是有了这样奇葩的规则:比赛中必须持守“殿前不背背球”的姿态——就是说无论处于何种状态,奔跑击球时都不能背对皇帝,因为用脊梁面君是大不敬的。脸的朝向都成为不可逾越的规则,作为对手即便是再有高超的球艺也不好使,只能任由李隆基在杨贵妃面前随意耍帅了。虽然作为观众的官宦太监们依然是欢声雷动,可整场比赛必定是索然无味的。推而想之,马球这个古老的运动项目几近失传,或许与此相关吧。

没有对手的运动,往往也就失去了发展和未来。古时日本把从中国学去的弓矢视为神器,也出现过一些功夫了得的弓箭手。有人在一天夜间射出一万三千余支箭(其中三分之二射中了靶),几乎是6秒钟一支。但是,贵族仅将此举当作节日里“射礼”“鸣弦”之宫廷仪式的表演项目,既无竞赛比试功夫,更无对手切磋较量,只能成为养在深宫的娱乐。随着主人的兴趣转移,尽管红极一时也难免失宠冷落,技艺后继无人。那年,东京取得了1964年奥运会举办权后,日本体育界不少人想利用东道主的优势,把这个上挂神话、下连礼仪的项目列入正式比赛。可在一场场与国外进行的热身赛中,日本选手基本保持着倒数第一的成绩。这样去比,焉能不是自误误人。于是,他们还算有自知之明地只将其列入表演项目。

罗马征服希腊后,古代奥运会的规模开始逐步缩小。其中当然有许多原因,但很重要的一个是罗马

统治者把竞技作为一种血腥的娱乐。最有代表性的就是角斗士表演,参与的角斗士大都是接受了职业化训练的奴隶、战俘,他们彼此之间不是比赛的对手,而是以胜败定生死,相互掠夺生命的杀手。这种与奥运精神背道而驰的表演,只能给竞技史留下耻辱的一页。

体育运动中的对手不同于其他领域的竞争者,他们相互“作对”,本质上恰恰是为了“更高、更快、更强”,而形成的一种互助提携关系。如同哲学家格罗所言,是人类的身体和思想与自然建立起来的新关系。如果做不到、看不到这一点,甚至超出体育运动的范围,那就有小肚鸡肠了。1982年,英国特混舰队击退阿根廷打不败阿根廷,其球速难免有些情绪化的宣泄。而醉醺醺的英国球迷也不甘示弱,借酒闹事,留下了“足球流氓”的不光彩记录。这样的对手,无论如何都是有失绅士风度、有违体育精神的。

“四海皆秋气,一室难为春。”龚自珍的诗当然是另有所指,但借此来描述体育运动中对手关系也没错,我想。

