2018年亚运会开幕在即，郎平率领中国女排最强阵容出征——

重树信心 冲击金牌

■文 元 本报记者 仇建辉

聚议厅

每一次综合性运动会的三大球比赛中，女排肯定是最受关注的项目，没有之一。

日前，国家体育总局公布了出征雅加达亚运会的中国代表团名单，中国女排的14人名单中，不仅有9位奥运冠军压阵，“朱袁张”三大主力也悉数在列，很显然中国女排是奔着冠军去的。郎导显然希望能收复失地，把四年前丢失的金牌重新夺回来。

练为战，战必胜。为了备战亚运会，中国女排正在宁波北仑进行紧张而忙碌的备战。中国女排主帅郎平在近日也坦言目标就是冠军，“我觉得所有参赛球队的目标都是要拿冠军，我们也是如此。我们需要在争取冠军的过程中做好准备，现在队员每天都在训练，主要是打磨细节。”郎平说，“我们现在的备战正在有计划地进行，球员的训练很投入，很努力，整个团队每天都在努力往目标的方向前进。”

作为亚运会上最为强劲的对手，日本队和韩国队这一次也是精兵强将悉数出动。作为今年女排世锦赛的东道主，日本队是继2006年多哈亚运会后首次派出全部主力出征亚运会，甚至还召回了34岁的老队长荒木绘里香，冲击好成绩的意图十分明显。作为卫冕冠军，韩国女排由金软景领衔，李在英、朴贞雅、梁孝珍等实力派选手悉数到齐，她们肯定希望能够再次冲击金牌。

2014年仁川亚运会，因为日期与意大利女排世锦赛冲突，权衡利弊之后，中国队决定派出以年轻队员为主的二队出战亚运会，主力队员跟随主帅郎平征战世锦赛。年轻的姑娘们在韩国虽然一路过关斩将，跻身到最后的决赛争夺中，但面对金软景领衔的东道主韩国女排，中国队以0比3败下阵来，错失亚运五连冠的机会。

在今年的世界女排联赛北仑站中，韩国队再次以3比0击败中国女排，再加上本届亚运会韩国队又与中国女排分在同一个小组，于是，一场你争我夺已不可避免。

虽然9月份也有世锦赛的比赛，但这一次形势和四年前已完全不一样，这次是亚运会结束四周后世锦赛才揭幕，中国女排有足够的时间去恢复和备战，而亚运会也是一次以赛代练的好机会，更何况一旦亚运会勇夺金牌将会极大地增强全队的信心。

“亚洲冠军，也是拼出来的。”郎平说，“如今亚洲强队不少，韩国队、日本队、泰国队都具备很强的实力，在场上我们必须要力拼每一个对手。”即便是带着9位奥运冠军压阵，也不意味着我们在亚洲就占据制高点，冠军更不会唾手可得，必须全力以赴，放手一搏，才能赢得最后的胜利。

世界杯、奥运会、大冠军杯、土超、欧冠……有“MVP收割机”美誉的中国女排队长朱婷无疑是球队中最耀眼的明星，不过在朱婷的荣誉柜中竟然还缺少一枚亚运会金牌。雅加达，或许是她圆梦的机会。

四年前，因为随队参加女排世锦赛，错过了仁川亚运会。这几年朱婷的排球生涯不断走高，跟随中国女排先后站上世界杯、奥运会的最高领奖台，又远赴欧洲高水平的职业赛场进行历练，水平不断提高的朱婷十分期待自己的首次亚运之旅。

中国女排的近况其实不算太好。在今年全新升级的世界女排联赛中，郎平麾下的中国女排分别输给美国、巴西、波兰和韩国等队伍，令球迷感到十分意外。随着惠若琪、魏秋月和徐云丽三位里约奥运功臣相继退役，年轻的女排暴露出了一传不稳、二传分配球不够合理、副攻拦网存在不足和整体协作不畅等问题，这些都需要郎平在亚运会前去想办法解决。

当然，中国女排备战的远景目标无疑是2020年东京奥运会。在今年郎平还需要完成球队新老交替的任务，培养魏秋月的继任者和徐云丽的接班人。在世界女排联赛中，郎平给了两位新人李盈莹和胡铭媛充分的展示机会，她们迅速成长为中国女排的新生力量，再加上朱婷归来和张常宁的伤愈复出，中国女排终于在亚运会前迎来了理想的阵容配备。

与此同时，主教练郎平对于新女排的短板也看得非常清楚，“我们在很多技术方面还不够完善，需要继续提高。因为我们遇到的都是强队，如果我们自己心理波动大的话，比赛肯定会很艰难。只有做好自己，才有机会去战胜对手。所以，我觉得我们还是应该把更多的精力放在自己身上。”

带着奥运冠军的光环出征，中国女排的每一步都会在放大镜下被外界观察着、议论着。但是，我们相信中国女排一定能够顶住压力，在雅加达交出一份完美的答卷。

上图：7月4日，中国女排来到北京天安门广场观看升国旗仪式，并与担任国旗护卫任务的中国人民解放军仪仗队官兵座谈交流。图为中国女排成员与官兵合影留念。

新华社发

体 谈

逐梦雅加达，眺望东京湾

二〇一八年亚运会将于八月十八日至九月二日在印度尼西亚举行，作为二〇二〇年东京奥运会的热身赛，中国代表团精英尽出——

■文 元 本报记者 仇建辉

说来多少有些突然，也有些意外。

7月25日，国家体育总局在官网公布了中国代表团出征雅加达亚运会的运动员名单。

要知道，此前并没有任何风吹草动，甚至就连关于这方面的传言都没有。更何况，中国代表团此前并没有这种传统和先例，这是头一回。尽管这份名单姗姗来迟，但是这些并不会影响外界对于此事的热议。以这种全新的方式，来改变此前一直被批评的运动员参加世界大赛的选拔“不透明”，我们必须要为此点个赞。

仔细研究这份名单，就会发现基本将国内现役的名将一网打尽，除了游泳的宁泽涛和男子跳高的张国伟。

男子跳高这两年风生水起，王宇逐渐成为“新一哥”。张国伟在2015年北京世锦赛上一战成名后，一直希望能够成为第一个跳过2米40的黄种人，然而这两年状态下滑的他似乎距离目标越来越远。2米20左右的成绩，与最好成绩2米38相去甚远，并不足以让他锁定一个亚运会的参赛资格。游泳名将宁泽涛，虽然在全运会上斩获了男子自由泳50米和100米的两枚金牌，但在6月份的亚运选拔赛上他50米只游出23秒02，和全运会上的22秒04以及2014年仁川亚运会夺冠时21秒94的亚洲纪录相差不小，再加上受场外因素的影响，宁泽涛无缘出征也不意外。

中国女排全主力出征，成为一大亮点。9名奥运冠军压阵，中国女排的目标很显然是要重新夺回亚洲冠军，在世锦赛开打之前用金牌来增添信心。三大球中，有希望夺冠的或许只有中国女排，另一支传统强队中国男篮在亚运会面临的压力很大，金牌前景堪忧。

乒乓球项目，则雪藏了四大奥运冠军马龙、许昕、丁宁、刘诗雯。日本队此前公布了亚运会的阵容，男队的丹羽孝希、水谷隼、张本智和、吉村真晴等均选择参加国际乒联的公开赛而放弃亚运会，女队的石川佳纯、伊藤美诚、平野美宇、早田希娜等人同样没有来到雅加达，因此中国队经过深思熟虑后决定派出樊振东、林高远、王楚钦、梁靖崑、薛飞5名男队员和朱雨玲、陈梦、王曼昱、陈幸同、孙颖莎5名女队员参赛。以中国队的整体实力，压制日本队的年轻选手应该绰绰有余。当然，对于樊振东、林高远、朱雨玲、陈梦、王曼昱等有机会竞争东京奥运名额的队员来说，亚运会其实也是一次重要的考察。

亚运会，作为2018年最重要的综合性运动会，又是东京奥运会的前哨站和风向标，我们必须引起足够重视，但也不能完全以亚运会的成绩来预测两年后东京奥运会的走势。

作为下一届奥运会的东道主，日本队这几年一直在暗自蓄力，试图在2020年和中国队掰掰手腕。我们在亚运会上金牌数肯定会遥遥领先，但这并不意味着我们在东京就一定能够占据上风。亚运会金牌背后的含金量，我们必须要谨慎对待。

比如，日本乒乓球队主力基本没来，我们即便包揽金牌，也并不意味着2020年奥运会就可以掉以轻心。

又比如，日本游泳队把主要目标放在泛太平洋公开赛上，其次才是亚运会。虽然来的都是主力选手，但亚运会成绩能作为东京奥运会的参考吗？

再比如，日本体操队把主力队员放在世锦赛上，来到印尼参赛的都是第二梯队的选手，但到了东京奥运会随着名将内村航平和白井健三的回归，中国体操队还能轻松战而胜之吗？

此外，在田径场上同样是中日之争，我们的苏炳添、谢震业在单项争夺中稍稍领先，但日本队在接力项目具有传统的优势。羽毛球的赛场上，我们能够冲击金牌的选手并不多，除了男单就是混双，反观日本队在男单、女单、男双、女双等项目上都具有很强的实力，冲击金牌的概率甚至远高于我们。

更重要的是，2020年东京奥运会上新设立的项目如空手道、攀岩、滑板和冲浪等，日本队都具备冲击奖牌的实力，尤其空手道更是他们的传统强项，中国队能在这几个项目取得多少突破？

在亚运会上，斩获多少金牌其实并不重要，199金的辉煌我们都已经历过。让新人崭露头角为2024奥运会布局，让中生代得到锻炼机会为2020奥运会积累经验，了解自我的优势和不足，观察对手的长处和弱点，为东京奥运会做好摸底和演练，才是雅加达此行的价值所在。

酷暑时节，军事五项队全力备战2019年世界军人运动会——

为了荣耀，拼搏到最后一刻

■万建辉 王 景

仲夏时节，暴雨后的北京，依旧湿热难耐。坐在空调房里，人们都不愿意多动弹一下……

然而，在北京西郊的中央军委训练管理部军事体育训练中心的运动场，却有一群人正在挥汗如雨，战高温斗酷暑。她们就是八一军事五项队女队的姑娘们和她们的主教练李春梅。

管超楠、卢嫔嫔正和队友们一起，蹚过路面的积水，迅速地向后山跑去，她们在水中的倒影被拉得很长，显得特别的瘦。在李教练的率领下，她们开启了27日的训练，头一项就是2000米跑，接下来还有200米射击和500米障碍接力训练在等着她们。

距离世界军人运动会还有不到500天的时间，不仅八一军事五项队在进行刻苦训练全力备战，军事体育训练中心下辖的各支运动队均已进入紧张备战的状态。

在这样闷热的天气里，站着衣服都很快会湿透，更不用说跑步了。一趟2000米跑完，队员们的衣服上都已能拧出水来。“2000米跑其实还好，最苦的其实是500米障碍接力。”在压腿的间隙，卢嫔嫔说。障碍高度和男队的一样高，训练中要钻铁丝网，爬障碍梯，跳洞穴，跨铁杆和水泥墙，手、腿与障碍磕碰不断。“训练完腿上经常青一块紫一块，流血也是常事。”

8月底，军事五项队将赴奥地利参加今年的军事五项世锦赛。李春梅教练希望通过世锦赛的实战比拼，为2019年世界军人运动会的备战打下坚实基础。

军事五项队男队队员宫国宝同样对世锦赛信心满满，今年28岁的他已参加过五届世锦赛和一届军运会，是一名不折不扣的老兵。谈及2019年武汉军运会，宫国宝说，“家门口作战，目标只有一个，那就是力争第一，勇夺个人和团体冠军。”他表示为了夺取冠军，要“拼搏到最后一刻，流尽最后一滴汗”。

上图：八一军事五项队女队队员在500米障碍训练中。

李 葳摄

羽毛球世锦赛首轮，历经56分钟苦战，力克8号种子许仁豪挺进32强——

卫冕冠军拒绝“一轮游”

■文 元 本报记者 仇建辉

作为2014年和2015年两届羽毛球世锦赛的男单冠军，谌龙在赛前并不被看好，夺冠呼声也不高，阿克塞尔森、桃田贤斗等人才是夺冠热门。

为何？

很简单，他此前的状态实在太差了。今年谌龙参加的五站公开赛，竟然有三次首轮被淘汰出局，这对于谌龙这样的世界一流高手来说简直是不可想象的成绩。江湖论剑，高手偶尔失手大家都可以理解，但连续阴沟翻船，很显然就是某些环节出了问题。今年上半年，谌龙的个人最好成绩是武汉亚锦赛的亚军。

汤姆斯杯，谌龙作为一单出场，在决赛中被日本选手桃田贤斗打得毫无还手之力，全靠后面的队友出色发挥才帮助中国队重新夺回汤姆斯杯。低迷的状态，谌龙自己也十分着急。在马来西亚和印尼两站公开赛连续“一轮游”后，谌龙重新调整了自己的心态全力备战南京羽毛球世锦赛：“两站比赛都是第一轮就输了，世锦赛再差也不会比这个差了，那就全力以赴好好训练，然后一场一场去打吧。”

7月30日，谌龙迎来了自己在本次世锦赛上首次亮相，面对此前曾4次输给自己的对手许仁豪，谌龙赢得并不轻松。开局的前11分，比分一直胶着，两人都在不停地拉吊寻找空当，场面略显沉闷。局间休息后，谌龙才逐渐进入状态拉开比分，以21比13先下一城。

第二局，许仁豪并没有放弃，跟谌龙继续缠斗，最终因实力不济以15比21再丢一局。谌龙历经56分钟的苦战，艰难击败对手挺进32强，避免了再次遭遇“一轮游”。

“其实最近一直都在准备这场比赛，因为我们男单是最早开打的，第一个比赛日就要出战，其实我还是比较渴望比赛，所以准备的很充分。今天打得不是特别好，刚开始耐心有点不够，但是我知道，只要做好自己我就能赢。”赢得开门红后，谌龙也卸下了心理负担。谌龙直言很开心，确实，过去的很长一段时间他都没有享受过赢球的喜悦了，这一次羽毛球世锦赛在家门口进行，谌龙自然不想早早就打道回府。

状态正在调整，手感逐渐回归，信心也在慢慢恢复，赛后谌龙并没有什么豪言壮语，只是低调地表示：“很开心今天能赢得这场胜利，后面的对手肯定会越来越强，我希望自己能越来越好。”