

海军五项队紧盯短板,总结经验,争分夺秒备战——

期待军运会上完美首秀

■魏石磊 本报记者 马晶



海军五项,源于1949年意大利为建立海军军官体能适应性标准而引入的一个训练方案,是国际军体理事会继军事五项、空军五项之后创立的第三个全能型军事特色竞技项目,由障碍跑、救生游泳、实用游泳、航海技术,以及包括越野跑、射击、划船、投掷在内的两栖越野组成,将海军必备的军事技能与体育竞技比赛相结合。在武汉军运会上,海军五项共设有男女个人和男女团体共4枚金牌。

依托原海军水上运动大队,我军海军五项运动队于2018年6月正式成立。据海军五项队队长郭进宏介绍,海军五项运动在欧美国家已经兴起多年。在这个项目上,巴西、德国、波兰、瑞典等国都拥有很强的实力,是世界大赛领奖台的常客。我军开展海军五项运动的时间相对较晚,也缺乏军运会等世界高水平比赛的实战经验。

虽然起步较晚,但海军五项队在国际赛场上获得女子团体冠军、女子个人全能季军和男子团体季军;2019年,他们又斩获了该项赛事的女子团体亚军、女子个人全能亚军和男子团体亚军。

海军五项队在备战过程中以赛促练、以赛代练。今年,队伍除了参加欧洲公开赛之外,还参加了武汉军运会海军五项测试赛,并且组织了3场高水平的队内考核赛。在这些比赛中,队员们的竞技状态越来越好,比赛有效提升了队伍的实战能力。

自组建以来,海军五项队队员一直在努力提高成绩。队伍筹建之初,因为军事项目出色,海军陆战队的张娜通过



选拔进入海军五项队。刚入队时,张娜的游泳基础较为薄弱。为了弥补差距,她在教练的带领下一点点提升自己的游泳技术。在不久前举行的队内测试赛上,张娜获得了女子个人全能第一的好成绩。

像张娜这样的队员在海军五项队中还有很多。在海军五项的比赛中,涉及到游泳的项目占了其中两项,对应的分值也相对较高,但游泳恰恰是不少队员的“短板”。为此,海军五项队邀请专业的游泳教练员来队指导,并通过分析专业游泳运动员的录像,帮助运动员改善技术动作。

充沛的体能是运动员在赛场上取胜的关键,海军五项队在日常训练中对队员们的体能提出更高的要求。海军五项队队员程奉瑄表示,海军五项对运动员的体能和技术动作要求都很高。现在队伍每天早上先进行10公里的跑步热身,随后进行射击、划船、游泳等各

项训练,单单跑步一项,每天就能达到20公里以上。

在航海技术的比赛中,运动员需要划船板在近300米的赛道上绕过浮标。比赛中要求运动员划两个来回。在日常训练中,海军五项队的队员们每天都要进行6至7趟划行,高强度的训练保证队员在比赛中能够更好地发挥自己的水平。

在公开水域进行比赛,天气条件常常会影响比赛的进程。为了更好地适应各种气候,海军五项队常常会在风雨天气里坚持训练。在恶劣的天气条件下进行训练,不仅能激发出队员们的斗志,还能帮助他们冷静地处理在赛场遇到的各种突发状况。

为了帮助队员在较短的时间里提高成绩,海军五项队从组建伊始就迅速进入到“迎战状态”。他们制订了科学的训练计划,细化安排了每个阶段的训练任务,进行专攻精

练。同时,队伍还建立了研战议训“三会制度”,即每周召开备战形势分析会、技术研讨会和教学分析会,研判参赛形势,研究对手情况,制定针对性措施。

此外,良好的备战保障也是海军五项队在赛场取得佳绩的基础。专业的医疗保障团队帮助运动员做好运动伤的预防和治疗,避免发生非战斗减员;根据备战进程,后勤保障部门精心制订饮食方案,确保队员及时补充能量和营养;教练组根据阶段训练重点,为队伍选取更加贴近训练需求的场地进行外训,尽最大可能提升训练备战的保障条件。

金秋十月,我军海军五项队将首次在军运会的赛场上亮相。这支军运会新军,期待在武汉上演完美首秀。

上图:海军五项队队员在进行航海技术训练。

张翼平摄

在碧海蓝天、椰林遍地的马尔代夫,中国男足这一次没有“翻船”。依靠吴曦、武磊、杨旭的进球以及艾克森的梅开二度,中国男足客场5比0战胜马尔代夫队,在送给对手世预赛主场最大失利的同时,也取得了2022年卡塔尔世界杯预选赛亚洲区40强赛的开门红。

2001年,国足在世预赛的首战也是赢下了马尔代夫队,那一次我们最终跻身2002年韩日世界杯,那么这一次的结局会如何呢?

面对身材不高的东南亚和南亚球队,中国男足的头球一直是杀手锏。过去,男足阵中宿茂臻、黎兵、谢晖等球员头球能力出众,常常能够帮助中国队打破僵局。如今随着对手整体防守实力的提升,以及我们缺少能力突出的高中锋,头球战术已经很难取得立竿见影的效果。四年前,主客场两回合对阵中国香港队,中国男足全场占尽优势,却始终无法敲开对手的大门,两场0比0险些让国足无缘俄罗斯世界杯预选赛亚洲区12强赛。缺少能够一锤定音的前锋,多年来一直是国足的顽疾,始终没有良药。如今,球迷将希望寄托在了归化球员艾克森的身上。

作为2022年卡塔尔世界杯预选赛的第一战,主教练里皮尤为重视。他不仅派艾克森首发出场,联袂武磊展开进攻,还派上了高中锋杨旭提供火力支援。开场后,国足在前场展开高强度的逼抢,让马尔代夫队的球员出球十分困难,经常出现传球失误。中场球员池忠国、蒿俊闵和吴曦也能够根据场上形势,在抢断后发动快速反击。

中国队的高位逼抢在第32分钟取得了效果,艾克森得球后策动进攻,边后卫李磊拿球后立刻传中,吴曦从后排插上,在禁区里头球攻门得手。1比0,中国队打破僵局。此后,国足完全占据了场上的主动,最终以一场5比0的胜利开启了自己本次世预赛的征程。

比胜利更让人高兴的是,中国男足在本场比赛中实现了零失球。亚洲杯时中国队的后防线备受争议,里皮重新归来后,启用了全新的后防组合。“00后”小将朱辰杰搭档张琳芃出任中卫,王刚和李磊镇守两边。在全新的国足后防线上,除张琳芃之外都是新人,在本场比赛中能够实现零封对手,必然有助于队员之间迅速培养默契、建立信任。

可能会有很多人说,对阵马尔代夫队,5比0不值一提。非也!如果你关注最近的世界杯预选赛亚洲区的比赛就会发现,很多都是强队与弱队展开厮杀,但有不少结果出人意料。斯里兰卡队在主场对阵朝鲜队,仅仅以0比1遗憾败北;也门队,同样在亚洲属于末流

中国男足昂首再出发

■文元 本报记者 仇建辉

卡塔尔世界杯亚洲区预选赛开打,首战五球战胜马尔代夫队迎来开门红——

的队伍,但他们2比2战平了传统强队沙特队;印度队,在客场0比0逼平了新科亚洲杯冠军卡塔尔队。

这样的例子还有很多,亚洲足球的整体水平在进步。可能很多我们以前认为是鱼腩之师的球队,如今也开始飞速发展,甚至是有质的飞跃。对于中国男足来说,世界杯预选赛的每一场都至关重要,要重视每一个对手,尽全力打好每一场比赛。

5比0,一场大胜,值得庆祝,但也没有必要过于乐观。毕竟,这才仅仅是40强赛而已,中国男足进军世界杯的征程才迈出了第一步,未来的路还很长,期待中国男足昂首再出发,给球迷更多惊喜。

★解放军报 公益广告

不忘初心 牢记使命

