

从队员到工作人员,从15岁到57岁,国乒144人全员参加军训备战奥运会——

国乒过年不打烊

■文 元 本报记者 仇建祥

长镜头

军训,对于中国乒乓球队来说基本已成为每年冬训前的一个固定动作,队员早已轻车熟路。

今年稍有不同的是,国乒不仅队员参加军训,教练员、体能师、康复师、队医、保障团队人员,再加上中国乒协的所有工作人员全部参加了军训。全部144人,年龄最小的仅15岁,最大的57岁,场面十分壮观。中国乒协主席刘国梁表示,希望通过这样的方式能够增强队伍的凝聚力和战斗力。

经过为期一周的军训,1月18日国乒在北京郊区举行军训汇报表演。来自八一队的樊振东代表国乒向刘国梁进行汇报,他行了一个标准的军礼,随后声音洪亮地喊道:“中国乒乓球队军训结业式准备完毕,请指示!运动员樊振东。”刘国梁说,“按计划实施。”樊振东回答,“是!”随后,6个班次依次进行了队列表演。

这次军训,国乒将标准全面提升。国乒的两大教练不仅要参加训练,甚至还被当作了排头兵来训练。中国乒协主席刘国梁介绍说,这次军训与以往的几次相比,在吃苦耐劳等相关训练内容方面,都是以最高、最严的标准来要求,主要就是为了让国乒能够更好地备战东京奥运会!

对于大家在军训中的表现,刘国梁十分敬佩,“我觉得大家都表现得非常好。这么冷的天练了一个星期,没有人喊苦喊累,没有人抱怨,而且是非常积极地去投入,表现不俗。其实军训很累,但是大家能够在苦中作乐,让我很感动。”

军训,并不仅仅是简单的队列训练,刘国梁表示,“希望大家能够把这种不畏严寒、攻坚克难、艰苦奋斗的作风,带到



我们的训练、比赛、管理中,去解决赛场上遇到的问题。”

通过军训,队员们也纷纷表示收获很大。樊振东说,“这一个星期很有意义,我得到了很多锻炼。对于队伍来说,练得最多的是战斗力和凝聚力,回到部队有一种‘回炉’的感觉。希望把好的战斗作风带到训练和比赛中去,2020敢打必胜!”

刘诗雯在社交媒体上表示,“一周的军训生活满载收获和感动,学到的不仅仅是队列动作,更是军人的优秀品质和战斗作风。每次军训后都能找到新的动

力和激情,希望把这些好的作风和优秀的品质继续延续,融入到之后的备战当中,珍惜每一天的训练,每一次的比赛,全力以赴为国争光,勇于担当!2020,只争朝夕,不负韶华!”

按照国乒的东京奥运会备战安排,这个春节保持训练,全队无休。其中除夕全天训练,大年初一半天训练,初二上午便要整装出发,前往欧洲参加德国公开赛。“我想,在奥运年的时候,大家已经忘记了过年的感觉。”刘国梁笑着说,“还有半年,打完东京奥运会之后再补过春节吧。”

1月20日,中国乒协公布了3月份韩国世乒赛的参赛名单,男队方面马龙、樊振东、许昕、梁靖崑和王楚钦成功入围,新星林高远则意外落选。女队是丁宁、刘诗雯、陈梦、孙颖莎和直通赛冠军朱雨玲携手参赛,王曼昱没有入围。

被问及新年愿望,刘国梁笑称“大家都希望,在半年之后,希望大家能够在东京看到一支更强大、更有战斗力的中国乒乓球队。”刘国梁坚定地表示。

上图:中国乒乓球队队员樊振东(左一)在结业汇报中。 新华社发

这是一场赛前被各方高度关注的比赛——

利物浦英超新赛季开局22场比赛中取得21胜1平,唯一一打平的就是曼联。此番两队再次交手,曼联也被球迷认为是最有可能打破利物浦不败纪录的球队。

然而,理想很丰满,现实却很骨感。比赛并没有太多悬念,曼联在安菲尔德球场基本是被动挨打的局面。2比0,范戴克的头槌破网,补时阶段萨拉赫的快速反击中靴,利物浦依旧势不可挡。23轮保持不败,少赛一场,领先第二名莱斯特城高达16分,似乎已经没有什么能够阻挡利物浦勇夺30年来首个英超联赛冠军。

利物浦本赛季为何会突然爆发,成为巴萨之后的又一支“宇宙队”?首先,防守的改善是重要原因。曾经克洛普麾下的利物浦是英超劫富济贫的专家,因为不稳定的防守让利物浦始终难以捧起冠军奖杯。进攻端进球,防守端冠军,克洛普近年来也明白了这个道理。7500万英镑引进荷兰中卫范戴克,6700万英镑搞定巴西国门阿利松,替换掉在欧冠决赛中犯错的卡里乌斯。利物浦这两年的防守得到了明显改善,场均丢球逐年下降,成绩才有了稳步提升。

其次,进攻火力依旧凶猛。利物浦的前场三叉戟萨拉赫、马内、菲尔米诺三人本赛季在英超合计打进28球,帮助球队不断地前行。更重要的是,球队的前场配合越来越有默契,让对方的防守变得十分困难。菲尔米诺作为中锋,不断地回撤中场拿球接应,将前场的空间交给两大边锋马内和萨拉赫,再加上他们经常来回换位,让对手防不胜防。

再次,利物浦的两翼齐飞打法攻势凌厉。克洛普非常擅长利用两名边后卫和边前卫的助攻,利用场地的宽度撕开对手的防线,这是他当年在多特蒙德纵横德甲的法宝之一,当年的施梅尔策和皮什切克至今令人印象深刻。经过几年的打磨,如今两位小将罗伯逊和阿诺德开始在英超赛场崭露头角,不停地利用强大的体能,上下奔跑助攻后场防守,助推利物浦不断前行。

最后,快打旋风是克洛普的看家法宝。快节奏,一直是克洛普喜欢的风格,不过当他从德甲来到英超执教后发现,当年在德甲的“快”,到了整体节奏慢了不止一个档次的英超根本玩

不转。于是,克洛普就开始修正自己的理念,他需要在英超联赛的水准中再次提速。利用大范围的控球,长传短传结合以及积极的跑动去撕开对手的防线。当对手进行高位压迫时,就用精准长传去寻找快反的机会,前场两大“快马”萨拉赫和马内随时都可能一剑封喉,将对手斩落马下。死守守不住,压迫又怕被打反击,这就是众多英超球队面对利物浦时未战先怯的原因。

当下的利物浦,在英超确实实力超群。夺冠,似乎已经板上钉钉,但利物浦能否追上阿森纳当年的不败夺冠纪录,尚有待努力。

利物浦为何成绩飙升

■余凡

国际泳联冠军游泳系列赛前两站落幕,孙杨勇夺3金1银剑指东京——

“想为自己争口气”

■柳正华



必须要全力以赴!”

东京奥运会上,孙杨很有可能会出战男子200米、400米和800米自由泳三项比赛,对于29岁的他来说这绝不会是一场轻松的战役。

尽管新赛季的首战一波三折,但孙杨还是展现出了强大的实力。从赛前粉丝传出“退赛”,到最终出现在赛场上;从深圳站的首战失利,到北京的力压对手夺冠,孙杨只要一出现在泳池中,就让粉丝感觉到信心,最终3金1银即为证明。

展望东京,“我依然希望站上最高领奖台,不光是为了中国游泳队,也是给自己争口气,这个是最重要的。这口气不光是给我个人,我想给全世界看到,我凭借自己的刻苦、努力、付出,才取得了今天的成就。”

孙杨所言的争气,便是依然悬而未决的兴奋剂检测争议事件,“说完全没有影响是不可能的,但我想作为一个经验丰富的优秀运动员,一个强大的心理造就今天的孙杨。大家都看到我没有退缩,没有离开,而是勇敢地站在这里证明自己。”孙杨的好状态,其实无形中也让很多质疑不攻自破。

赛后孙杨在社交媒体上发文,回顾了这两站的赛事。孙杨表示,“两站比赛顺利结束,胜利是对不懈努力的最好检验。感谢教练、团队和惺惺相惜的对手,共同成就所有的精彩。”

面对困难与压力,孙杨表示自己从没想过放弃,而是用刻苦训练、精益求精一步步接近心中梦想。为此,他还特意感谢了自己,“我相信我做到了,而且会做得更好。成功路上没有奇迹,只有努力的轨迹;没有运气,只有坚持的勇气!加油,2020!”

接下来,孙杨还将继续投身到冬训中去。3月份,在青岛举行的全国游泳冠军赛上孙杨将会再次看到他的身影。我们相信,场外的纷纷扰扰终究会有尘埃落定的一刻,而明天的太阳亦会照常升起,并在东京的上空熠熠生辉。

上图:孙杨在国际泳联冠军系列赛北京站男子400米自由泳夺冠后庆祝。 新华社发

雪小将谷爱凌获一金一银——
第三届冬季青年奥林匹克运动会在瑞士举行,中国自由式滑

梦想在雪板上闪耀

■秋锦 本报记者 马晶

连绵的雪山、适宜的气候,让滑雪成为了瑞士最普及的运动之一。第三届冬季青年奥林匹克运动会于1月9日至22日在瑞士洛桑举行。自由式滑雪比赛的莱森雪场上,参加比赛的小运动员们正激烈角逐;雪场边,成群结队的观众加入到这场狂欢中来,氛围不亚于任何一项国际大赛。

当地时间18日,冬奥会女子自由式滑雪障碍技巧决赛展开激烈角逐。在这场比赛中高手云集,既有在世界极限运动会上斩获6枚奖牌的爱沙尼亚名将凯丽·西达鲁,也有中国的“天才少女”谷爱凌。

冬奥会的赛制与冬奥会一样,决赛分为三轮进行,取选手三轮比赛的最高分进行排名。最终,西达鲁以93.75分获得金牌,中国小将谷爱凌以0.5分的差距摘得一枚银牌,瑞典选手布尔曼松以90分的成绩获得铜牌。

无论是对谷爱凌还是对西达鲁来说,冬奥会的这一次同场竞技只是一个序章。在未来的很多年里,她们必将为人们奉献出更多激烈精彩的比赛。

冬奥会是谷爱凌参加的第一项综合性世界大赛。由于赛前一晚降雪导致场地积雪较多,谷爱凌一度担心自己的下滑速度会受到影响,而这也直接导致她在预赛和决赛中各出现了一次失误。“实际上速度还是比我想象中的要快,因此我有些怕摔倒,这也影响了一些动作的发挥。今天的比赛我觉得最大的困难就是我自己太大压力。”

放下压力,谷爱凌果然在冬奥会的赛场上越战越勇。20日,她在自己的副项自由式滑雪U型场地的比赛中以93.66分的高分夺得冠军,另一名中国选手李芳慧同样发挥出色,获得了亚军。

相比主项坡面障碍,谷爱凌很少进行U型场地的专项训练,但上周在国内的短暂强化,使她更好地掌握了一些新的抓板动作。决赛第三滑,她虽已提前锁定了金牌,但仍然向更高的难度发起了冲击。“虽然第三滑最后一跳时落地不算好,但我很高兴能够做出这个世界上目前只有两三个人能做到的新动作。”谷爱凌自信地说。

谷爱凌2003年出生在美国旧金山,她的父亲是美国人,母亲是中国人。从3岁起就开始练习滑雪,9岁就拿到了全美少年组滑雪冠军。去年,她开始征战自己的首个世界杯赛季。面对众多世界顶尖滑雪高手,谷爱凌在分站赛中斩获了一冠一亚,并且在赛季积分榜上排名第三。冬奥会前,她已经在各项赛事中拿到了60多枚奖牌,这其中不乏2019自由式滑雪世界杯意大利站滑雪坡面障碍项目的冠军。去年年初,谷爱凌还一度领跑国际雪联积分榜。

连续在国际赛场上取得佳绩,让她看到了自己在滑雪这项运动中更多机会,比如站上奥运赛场,代表中国队参加2022年北京冬奥会。

“中国自由式滑雪运动员谷爱凌报到。”2019年6月,谷爱凌正式宣布加入中国国籍,成为中国首位归化的滑雪运动员。“我很骄傲能够在三年后代表中国征战2022年北京冬季奥运会,北京,我来了!”

一直以来,中国队在冬季项目上有着“冰强雪弱”的特点,除了韩晓鹏在2006年都灵冬奥会摘得男子自由式滑雪空中技巧项目的冠军之外,中国军团在冬奥会上再无雪上项目的金牌入账。2022年北京冬奥会,雪上项目将会产生66枚金牌。在北京冬奥会上为中国队拿下一枚金牌,成为了谷爱凌的梦想。

冬奥会的出色表现,也让越来越多的人关注到这个年轻的滑雪小将谷爱凌。她也希望通过自己的影响力让更多的青少年走上雪场,体验滑雪的乐趣。

聚议厅

一月份举办的比赛,对于游泳选手来说,肯定不是出成绩的好时机,对于孙杨来说同样如此。毕竟,冬训还在如火如荼地进行中,状态也还没有调整到最佳。

不过,我们还是欣喜地看到,开年首秀在国际泳联冠军系列赛深圳站的比赛中,孙杨在首日的男子200米自由泳决赛以0.03秒差距惜败给立陶宛名将拉普萨斯后,很快调整状态,在自己的主项男子400米自由泳中扳回一城。

随后,转战国际泳联冠军系列赛北京站,孙杨包揽男子200米、400米自由泳两枚金牌,而这一次孙杨击败的正是拉普萨斯。5天内,斩获3枚金牌和1枚银牌,孙杨的2020年开局势头非常不

错。如此火爆的状态,也让大家对孙杨的奥运之旅充满了期待。

在北京的奥体中心游泳馆内,率先触壁的孙杨颇为平静,并没有像此前那样霸气庆祝。他在赛后表示:“今天是我第一次在下午比赛,游出这个状态和成绩很开心。”在孙杨看来,自己目前的状态得益于整个团队的协作,“艰苦训练才能有今天的灿烂笑容,所以在未来半年的时间里,我会继续努力训练,在东京奥运会上完成我的目标与梦想。”

东京奥运会期间,游泳项目的半决赛和决赛都被安排在上午进行,中国游泳队也已开始进行调整,以适应“东京时间”,孙杨对此表示:“东京奥运会的比赛时间改在上午,对于每一个选手来说,都是公平的,就看谁发挥得更好。”

2019年,孙杨荣誉满身,但也争议缠身。他在游泳项目中为中国运动员

赢得了荣誉,11枚世锦赛金牌在手,让孙杨在这个欧美人称霸多年的泳池中占据了一席之地,为中国游泳树立了一个标杆。当然,在部分竞争对手的有色眼镜里,孙杨的成功有种难言的痛楚。

但是这一切,都阻挡不了孙杨继续努力去追逐奥运梦想。

备战东京奥运会,这个冬天对于孙杨来说格外重要,尤其是已经29岁的他,奥运会上面对的基本都是比他小的年轻选手。在教练朱志根和外教丹尼斯的精心安排下,孙杨进行了包括体能、专项技术和针对性补差等项目的大负荷、高强度训练。

一天两练,成为奥运冠军孙杨冬训的一种常态。周二和周四的训练套餐是上午体能、游泳技术训练,下午则是游泳技术的专项训练。周三则会有一堂大强度的专项训练课等着他。累并快乐着,这或许就是孙杨如今的真实感受,“冬训的每一天都安排得很饱满,我