

体坛短波

中国女足结束澳洲集训返回国内

在澳大利亚晋级奥运附加赛后，中国女足国家队于3月5日结束在悉尼的集训，启程回国。

球队回国后，球员、教练组和整个团队的工作人员在经历了一个多月的比赛和训练任务后，将获得调整的时间。球队将在奥运附加赛前重新集结，与韩国女足争夺东京奥运会的参赛资格。

受疫情影响，中韩女足的比赛日程仍存变数。此前，亚足联宣布两队的比赛首回合将于4月9日举行，次回合于4月14日举行。不过，目前两国足协都倾向于将比赛整体延期到6月举行，这样的提议需要在下一个比赛窗口前得到亚足联和国际足联的批准。

武磊不参加中国男足阿联酋集训

中国男足在当地时间4日下午进行了在阿联酋迪拜的首堂训练课，武磊不参加本次集训。

根据原定安排，中国队将在3月3日至4月1日期间赴阿联酋、泰国组织集训，并在3月26日和31日在泰国先后迎战马尔代夫队和关岛队。然而受新冠肺炎疫情影响，

亚足联近日表示将召开紧急会议对3月举行的世预赛进行评估，比赛可能推迟。

球队主教练李铁在球队首堂训练课前表示，虽然接下来的世预赛赛程还未完全确定，但是希望球员在本次集训当中集中注意力，克服困难，认真完成每一堂训练课，每一场比赛。

北京冬奥组委视频连线国际奥委会

4日，北京冬奥组委通过视频方式参加国际奥委会执委会会议，表示将尽最大努力做到疫情防控和冬奥筹办两不误。国际奥委会主席巴赫称赞北京冬奥会筹办工作非常出色。

巴赫对北京冬奥会筹办工作取得的进展表示赞赏。他说：“北京冬奥会筹办工作非常出色，在许多方面取得了进展，尤其是在可持续方面。北京冬奥会注重

绿色和可持续，这与《奥林匹克2020议程》相一致，国际奥委会对于这一理念非常支持。我期待对北京的下一次访问。”

北京冬奥组委执行副主席张建东表示，面对突如其来的疫情，北京冬奥组委迅速行动，及时制订实施了严格的防控措施。我们将尽最大努力，做到疫情防控和冬奥筹办两手抓、两不误，确保各项筹办任务按时、优质完成。

东京奥运会鼓励代表团派出两名旗手

国际奥委会4日宣布，鼓励参加2020年东京奥运会的各个代表团在开幕式上派出男、女各一名运动员作为旗手。

“我们更改了规则，允许各奥委会选派男、女各一名运动员在开幕式上一同作为旗手。”国际奥委会在声明中表示，“我们鼓励参加东京奥运会的各个奥委

会用好这一新修改的规则。”

国际奥委会还表示，东京奥运会上女性参与比例将达到48.8%。国际奥委会执委会会议补充称，本届奥运会将首次实现全部参赛代表团中至少有一名男性运动员和一名女性运动员，难民代表团也是如此。

(秋 锦 辑)

体育的力量

唐毅

体谈

韩国首尔，隋文静/韩聪实现花样滑冰四大洲锦标赛双人滑项目的第六冠，赛后他们带领全场观众为武汉加油；单板滑雪U型池，第六次捧得水晶杯的蔡雪桐渴望在特殊时期为大家带去鼓舞……

在国内各条战线同心协力防控疫情的同时，在海外征战的中国体育健儿们以顽强拼搏的心态和永不放弃的精神，激励着正在抗击新冠肺炎疫情的国内同胞。传递力量，抗击疫情，中国体育人在行动。

南非前总统曼德拉曾说：“体育拥有改变世界的力量。体育的力量无与伦比，它能激励人民，团结人民。”国际

奥委会前主席雅克·罗格也曾说过，体育自身或许不能做什么惊天动地的大事，但一旦融入其他的社会机制，体育就具有无穷的威力！

体育可以在灾害发生后给人们注入坚强的力量。汶川地震后，就有不少运动员深入灾区，利用临时搭建的简陋体育设施与孩子们一起进行体育活动，鼓励和引导他们更积极地面对未来的生活。曾赴地震灾区的乒坛名将邓亚萍就表示，我们知道体育可以激发人内心的潜能，而这种内心强大的力量，便是帮助他们恢复的巨大动力。

2020年，是传统意义上的体育大年，奥运会、欧洲杯以及排球、乒乓球等诸多世界级单项赛事都聚集在了这一年。对于中国的体育健儿来说，东京奥运会迫在眉睫，北京冬奥会也进

入了备战的“下半场”。然而，新冠肺炎疫情的突然来袭，不仅让国内的各类体育赛事纷纷停摆，不少国际赛事也受到了不同程度的影响。

疫情的蔓延，给不少赛事画上了休止符，但中国体育健儿们备战奥运的脚步却没有因此停下。疫情发生后，国家体育总局第一时间研究制定防控方案，迅速采取了有力的应对举措。

一方面，体育总局实行国家队全封闭管理，严防疫情输入。另一方面，各运动队通过提前出国训练、延长国（境）外训练时间等方式，保证东京奥运会备战重点人员训练参赛不受影响。目前，乒乓球、羽毛球、体操、拳击等多支队伍正在国外训练、比赛，他们也将从训练地直接赴相关国家参加奥运资格赛等重要赛事。

既做好疫情防控，又抓好奥运备战，成为当前中国体育人的特殊使命。在使命面前，在不同的战场上，中国体育人心系疫情，全力以赴。同时，我们也无比期待，在一场一场的体育赛事取得胜利之后，中国人与新冠肺炎疫情的这场战斗也将走向胜利。目前，在疫情逐步得到控制之下，全民健身的形势也有所好转。

体育的力量或许并不能像高科技那样形象直观地改变世界，但毫无疑问，体育的力量必然会帮助人们塑造敢打敢拼、能打善拼、愈挫愈奋、愈战愈强的品格。

团结协作、顽强向上、永不言败的拼搏精神，早已注入中国体育的血脉。中国体育带给我们的，正是这种在困难时期不畏艰难、勇敢追梦的力量。

“意外”的收获

张晶晶 张文斐

军体观察

“罗杰明，23个。”3月的第一次器械考核，武警宜春支队某中队中队长徐戈公布了士官罗杰明的引体向上成绩，引得战友们一阵欢呼。这个成绩已经达到了中队应急班的人选标准。距离加入中队应急班的目标又近了一步，让罗杰明兴奋不已。

在该中队，成为应急班的成员都是综合素质全面过硬的训练尖子。对于官兵来说，这是一种荣誉，也是一种责任。加入中队应急班，是罗杰明一直以来憧憬的事情。然而上肢力量相对薄

弱却始终困扰着他，引体向上更是他的短板。如今，长久以来的短板终于被攻克了。能够攻克短板，除了罗杰明个人的不懈努力外，该中队开展的“AB”制军体组训模式同样发挥了很大的作用。

什么是“AB”制军体组训模式？眼下，新冠肺炎疫情牵动着亿万国人的心，也给部队开展体能训练带来了不少挑战。兵不可一日不练，战不可一日不备。“战‘疫’”的同时更不能忘备战。“中队决定采取‘分场地、分小组、分时段’的分散组训形式。这就要求在军体训练中，要改变以往集中统一组织、统一强度、统一内容的“AA”制组训模式，提倡结合个人特点、自制训练计划，针对个人弱点的“AB”制组训模式。

“人在苦中练，刀在石上磨，想要打败敌人首先要战胜自己。”中队长徐戈在训练前鼓励大家。跑道上，四级警士长邓梁荣双手提着20公斤的弹药箱正在进行“农夫行走”负重训练，力争在负重组合训练中有所突破；器械场上，三名士官为一个下杠动作比得面红耳赤；力量房里，杠铃片的碰撞声以及阵阵嘶吼声此起彼伏……强化训练自己的弱项，短期内争取突破，官兵按照自己制订的计划，争分夺秒地训练着。

与“一刀切”“一锅煮”的“AA”制训练相比，“AB”制训练把时间交给受训者，这样更能激发大家主观能动性，固强补弱，提高训练效果。一天下午，班长温连志因为执勤站哨耽误了训练，于

是他利用晚上自由活动的时间弥补上。“今天的训练任务不完成，本周的计划就会被打乱。”温连志说。

列兵魏子翔也在“AB”制的组训模式下取得了突破。体型微胖的他以往在训练中总是“吊车尾”，如今他针对自己的实际情况，为自己量身定制了先减重、后增肌的训练计划。在这样一个多月的时间里，他不仅成功减重11斤，还在自己的弱项——单杠上取得了突破。

疫情期间，看似“被迫无奈”的组训模式，却有了意外的收获。在“AB”制的新组训模式下，中队官兵训练积极性进一步调动起来，训练场上焕发出勃勃生机。

强化练兵备战鲜明导向 坚定不移把军事训练摆在战略位置

