

中国乒乓球队在澳门进行长达3个月的集训,苦练体能打磨技术——

备战训练有条不紊

■文 元 本报记者 仇建辉

长镜头

对于中国乒乓球队来说,集训可谓司空见惯,但长达三个月的时间,却是史上头一次。

新春伊始,全球疫情让中国乒乓球队不得不四处寻找能够安心训练的地方。自3月份卡塔尔公开赛结束后,中国乒乓球队转道香港,抵达澳门开始静心备战。到目前为止,队员们在澳门经历了近3个月的封闭集训。

随着国际乒联正式宣布韩国釜山世乒赛延期举办,中国乒乓球队也将于近日结束在中国澳门的集训,队员们先回各自省队进行休整,等到7月中下旬再重新集结。与此同时,中国乒协也在积极筹划,在保证安全的前提下,希望能够尽快重启国内的乒乓球赛事。

长期集训,却没有比赛可打,对于国乒的队员来说,这种经历也是首次。为了克服长期集训带来的疲劳感,帮助队员保持好状态,国乒教练组将训练分为了几个阶段。男队主教练秦志耿说:“3月刚到澳门时,队伍管理上以统一思想为主,在训练上主要是适应和恢复。4月逐步稳定后,在基础训练的同时加强了体能训练。5月之后,为了让队员保持竞技状态和舒缓长期集训的心理压力,我们每周都会组织一次不同形式的队内比赛,激发大家的活力。”

女队主教练李隼感慨地说:“在中国乒乓球协会和各方的积极帮助下,队伍在这个特殊时期,一直能以一个较为安心的状态进行备战,不管是对于队员还是团队,这都是一个很难得的机会。”

国乒女队利用这次超长的集训潜心打磨队员的专项技术。李隼说:“球队在训练中借鉴冬训的模式,利用这个长期集训,把技术练精、练实。现在看来,队员们的技术能力都有明显的提高,对球的理解也更深刻了。我们力争做到刘国



梁主席对球队的要求,以奥运为目标,打造随时能打赢的队伍。”

在5月份的一次测试赛中,国乒男队四大主力樊振东、马龙、许昕和高远均表现出色,最终排名前四位。女队的测试赛则颇具创意,比赛是11分制,三局两胜,当丁宁、陈梦、孙颖莎和王曼昱四名主力队员与其他队员交手的时候要在2局各让1分。没想到,就是这1分产生了奇效,直接导致比赛结果乱了套。年轻队员王艺迪摘得了桂冠,孙颖莎获得季军,丁宁拿到了第4名,王曼昱获得第7名,此前状态一直不错的陈梦发挥欠佳,仅获得第8名。

韩国釜山世乒赛和东京奥运会的延期,打乱了国乒的备战节奏,但队员们争夺冠军的梦想不会变。“四年一次的奥运会,争取站上最高领奖台这个

目标是不会改变的。”秦志耿分析说,“这个情况下,我们第一要务就是延续和保持老队员的状态,加速年轻队员的成长。”

李隼也表示,“虽然在特殊时期,但是我们备战奥运的要求还是不能放松。现在不管是教练员还是运动员,不管是老队员还是年轻队员都要重新定位,重新确立竞争目标。在训练中,我们要求的标准更高了,比如现在会把两张球台并排放在一起,加大训练的强度。”男女队每周都会进行对抗比赛,在比赛中如果出现不达标的情况,教练组就会要求重新进行对抗,直至合格达标。

从德国公开赛肘部受伤以来,刘诗雯一直饱受伤病的困扰。对于刘诗雯的近况,李隼表示:“目前来看,刘诗雯的伤势一直是有反复,短期还很难进行大强

度的训练和比赛。她目前最大的挑战就是把伤治好,教练组和医务康复团队都在积极寻找更适合她的解决方案。”

6月12日,国乒队员还与中国澳门乒乓球集训队的30多名青少年乒乓球选手进行了交流。练前热身、分组训练、探讨技术、交流心得……青少年选手们全程体验了国手们的日常训练。与偶像面对面的练习和交流,也更加激发了他们对乒乓球运动的兴趣和热爱。

不管疫情形势如何发展,中国乒乓球队的备战训练一直在有条不紊地进行着,世乒赛和东京奥运会冲击冠军的目标也不会改变。

上图:6月12日,中国乒乓球队运动员丁宁参与与中国澳门乒乓球集训队青少年选手的交流活动。

新华社发

德甲、西甲和意大利杯战火重燃,英超即将重启——

回归是新的开始

■文 元 本报记者 仇建辉

尽管新赛季的中超联赛何时开踢、能否开踢,还是雾里看花,但随着德甲联赛、西甲联赛和意大利杯的正式回归,英超联赛也将于6月18日重启,两个多月没有球看的日子终于结束了。

作为欧洲五大联赛里率先复工的典范——德甲联赛无疑备受瞩目。5月16日,德甲联赛正式重启,至今已进行了5轮比赛。在空场比赛的情况下,重启后的德甲联赛在防疫方面表现十分稳定,并未出现病毒传播的情况,这也为随后计划重启比赛的多个欧洲联赛提供了积极的范本。

在疫情之下,德甲联赛虽然重新归来,但还是有很多新变化——德国足球职业联盟规定:首先就是德甲联赛剩余的所有比赛均是空场进行,不允许球迷进场观赛,而且取消球员赛前的握手,禁止球员进球后拥抱庆祝等有可能造成交叉感染的行为。“众所周知,我们最终会成功把局面控制住,但旧时代的生活也永远不会回来了。”谈到新冠肺炎疫情对大家的影响时,斯洛文尼亚哲学家齐泽克留下了这样的一句话。或许,当下空荡荡的球场正印证了这一点。

其次,德甲联赛还积极推行了国际足联提出的单场比赛换5人的规则。尽管每场比赛仍只有3次换人机会,但每次可换多人,总数不超过5人。这样的方式能让球员们得到更充分的休息,防止伤病的发生。

最后,积极改善电视转播效果。因为现场没有球迷观赛,缺少了加油声和歌声,德甲联盟进行了别具匠心的安排——在每场比赛的转播现场,都同时有专门的工作人员进行声音的模拟。不仅仅是加油声、呐喊声,就连对手球员带球时的嘘声都有准备,并跟随镜头的切换调整声色。因为没有额外的干扰,球员踢球的声音更加清晰,球迷们相比之前另有一番观感。

“作为首个重启的主流联赛,这对我们来说也意味着巨大的责任。我们需要确保每个人的健康,球员们在球场上有安全健康的比赛环境,这是我们首先要考虑的。”德甲联赛官员罗伯特·克莱因表示。

当然对于目前的德甲来说,安全完赛仍然是当下第一要务。刚刚过去的



这个周末,进行的是第31轮比赛,也是赛季的倒数第四轮。如果一切顺利,本赛季德甲将在北京时间6月27日晚落下帷幕。

而针对下个赛季,德甲也有了新的目标——看台上或将重新看到球迷的身影。

上周末,意大利足坛悄然复赛。从意大利杯开始,下个周末意甲联赛也将全面重启。值得一提的是,意甲联赛还剩余124场,是五大联赛中剩余场次最多的联赛。

刚刚结束的两场意大利杯半决赛次回合比赛,为意甲联赛重启做了一个完美的“热身”。率先进行的是尤文图斯对阵AC米兰的比赛,双方你来我往攻势不断,但都未能取得进球,最终握手言和。两回合总比分1比1的情况下,尤文图斯凭借客场进球的优势挺进决赛。另一场半决赛第二回合中,国际米兰和那不勒斯上演强强对话,双方战成1比1,两回合总比分那不勒斯以2比1领先。6月18日,尤文图斯将与那不勒斯争夺意大利杯冠军。

“这是一种美妙的感觉,也是很重要的一步,因为足球会直接影响这个国家的情绪,所以足球的回归对整个意大利的重要性不言而喻。”巨星布冯说。

西甲联赛战火重燃,久违的技术流足球终于归来。

北京时间6月12日凌晨4点,西甲重启后的首场比赛就迎来塞维利亚德比,塞维利亚队主场迎战皇家贝蒂斯队。最终实力高出一筹的塞维利亚队在主场以2比0击败对手,继续巩固自己积分榜第三的位置,向下赛季的欧冠联赛发起冲击。

西甲联赛重启后,卫冕冠军巴塞罗那队首战在客场4球大胜马洛卡队,梅西展现出良好的竞技状态,奉献2传1射,以完美的表现带领球队拿下三分。随后,皇家马德里队在主场凭借克罗斯、拉莫斯和马塞洛的进球3比1击败埃瓦尔队,继续在积分榜紧追巴塞罗那队。

武磊和西班牙人或许是过去的这个周末里中国足球迷最为关心的话题。时隔97天后,武磊再度踏上西甲赛

场,并在复出后的首场比赛中用一粒进球展现了自己的实力和不俗的状态,最终西班牙人队在主场以2比0击败阿拉维斯队。本场获胜后,西班牙人队也重新燃起了保级的希望。

在西甲联盟中,西班牙人队被认为是受疫情影响较严重的球队之一。此前,主帅阿维拉多就多次确认,队内共有10人感染新冠病毒,其中包括武磊等8名球员和两名教练组成员,这让球迷一度对球队的保级前景充满了担忧。这场胜利,对于西班牙人队球迷来说,无疑是一个极大的鼓舞。

“对每个人来说,这的确是一段艰难的时期,有时这种不确定感会影响我们的情绪,但我们都在努力学习如何面对。如今随着疫情的形势逐步好转,足球的回归也说明生活正在逐步重回正轨。”武磊期待疫情早点过去,生活早日回到正轨。

上图:北京时间6月13日,中国球员武磊在西甲联赛中破门得分,帮助西班牙人队主场以2比0战胜阿拉维斯队。

新华社发

聚议厅

CBA要回来了。在经过4个多月的等待后,球迷终于等到了重启的消息。

近日,中国篮协宣布,经有关部门批准,因为疫情而中断的CBA联赛将于6月20日重燃战火,比赛将以赛会制的方式在山东青岛和广东东莞两个赛区进行。

此前,本赛季的CBA联赛已进行了30轮常规赛。复赛后,剩余的16轮常规赛将分为两个阶段。在第一阶段的比赛中,20支球队被分成两组,将在15天的时间里进行78场比赛。常规赛第二阶段,20支球队将集中到一个赛区,在20天的时间里继续进行常规赛剩余的比赛。这样的分组原则是尽量让此前交手少的队伍相遇,保证联赛的公平性。之后,积分榜排名前12名的球队将进行季后赛的比拼。相比以往,季后赛的赛程进行了较大程度的压缩。前两轮季后赛将改为一场定胜负的单场淘汰制,半决赛和总决赛将以往的七场四胜制改为三场两胜制。全部赛程预计在两个月内完成。

作为疫情以来国内首个复赛的大型体育赛事,CBA的回归无疑具有示范性的意义。不过在当前的背景下,防疫成为了CBA复赛工作的重中之重。

中国篮协表示,CBA联盟在钟南山院士及其团队的指导和帮助下,已制订了详尽的疫情防控工作方案和应急预案,考虑到了各种各样的细节,制订了特殊时期的特殊办法,确保赛事安全有序进行。

为了尽可能减少由于人员流动而带来的风险,CBA复赛后将采用赛会制的形式,集中在青岛、东莞两地进行比赛。此外,用于比赛的场馆、酒店和训练设施将尽可能地采用封闭式管理,限制参与人员数量,并做到分区、分证、不交叉。此外,联盟还对球员和工作人员进行多次核酸检测,包括开赛前两周、开赛出发前、到达赛区之后的检测等。

同样是出于防疫方面的考虑,CBA还选择采用空场的形式进行比赛。空场比赛,因为缺少球迷的呐喊助威声,有些球员可能难以全身心投入到比赛中,无法把自己的竞技状态调整到最佳。特别是在联赛暂停4个多月,球员已经很长时间内没有参加正式比赛的情况下,如何帮助球员迅速适应空场比赛,将状态调整好,是CBA复赛前各队急需解决的问题。

重启后的联赛,在保证安全的同时,也要尽量做到公平和精彩。受疫情影响,一些球队存在外教、外援无法归队的问题。对此,中国篮协也出台了相应的政策,保证CBA复赛后相对公平的竞赛环境。如果球队在CBA复赛前申请暂停使用本队的全部外援,则被视为“全华班”球队。有外援的球队在对阵“全华班”球队时,应执行外援4节4人次、第四节只能上场1人次的规定。

目前,已有近半数的球队向CBA联盟确认,将以“全华班”阵容出战本赛季剩余的比赛。外援缺阵虽然会在一定程度上让球队实力受损、降低比赛的观赏度,但从另一方面看,这也给了本土球员,特别是年轻球员更多的机会。当比赛进入最后的关键时刻,能否有更多的本土球员挺身而出,将是CBA复赛后的最大看点。

4个多月没有进行正式比赛,CBA复赛后相对密集的赛程,对每名球员的体能和状态无疑都是一次考验。长时间没有比赛可打,训练质量也难以保证,球员们的状态如何有待检验。目前,各支球队都在加紧训练,为联赛重启冲

在拥抱变化中静待花开

■梁志刚

体谈

东京奥运会延期,对全球数万名顶级运动员产生了不可估量的影响。如何面对这种变化,需要我们运动员费一番思量。

世事瞬息万变,一场疫情让我看到许多我们曾经习以为常的状况,不再寻常。当“隔离”常态化,我们的生活模式、工作方式等也发生了极大的变化。当然,不寻常的同时,会带来很多的压力,也意味着有新的机会出现。

奥运会四年一届,本是一个金科玉律。全世界所有顶级运动员的训练周期都是四年一个周期,并以在奥运会上达到最佳状态为目标来进行。突然间,奥运会推迟一年,这就意味着运动员的训练、备战、心态和状态都需要做出改变才行。

面对变化怎么办?

我想起了童话书里的一句话,“不怕不怕,拥抱变化”。诚然,你只有保持积极的心态,用开放、接纳的态度去

男篮联赛复赛在即,作为疫情以来国内首个复赛的大型体育赛事——

精彩值得期待

■秋 锦 本报记者 马晶

中国篮协主席姚明也表示,CBA联盟会为球员们安排放松活动,帮助他们调整好状态。

除了联赛之外,中国篮球今年原本还有一项重要赛事——东京奥运会落选赛。随着东京奥运会的推迟,男篮落选赛也顺延到2021年举行。因此,中国篮协选择压缩本赛季季后赛赛程,也是为了能在下赛季留出更长的休赛期,保证国家队有足够的时间进行奥运会落选赛的集训备战。

赛会制、空场办赛、缩减外援,是CBA乃至中国体育第一次面对如此复杂的局面。本赛季是CBA联赛的第25个赛季,也是联盟推动升级计划后的首个赛季。赛季之初,CBA联盟在赛事运营、球迷体验、商务开发和品牌推广等板块推出诸多升级举措,不少精彩比赛都给球迷留下了深刻印象。就如“敢梦敢当”的宣言一样,如今的CBA联赛也力图在逆境中革新进取、直面挑战。尽管没有了热烈的主场气氛和球迷的欢呼,不过CBA联赛仍将努力为等待许久的球迷奉献出一场场精彩纷呈的比赛。

要安全,也要精彩,这是CBA复赛后每个中国篮球人的期待。

发现变化中的机会,勇敢而坚定地迎接挑战,主动去拥抱变化,才有可能在变化中觅得良机,进而立于不败之地。

对处在上升期的年轻运动员来说,多出一年的备战时间无疑是个天然的利好,只要调整好心态,努力训练强化技术,或能在东京奥运会上一鸣惊人。

对于老将来说,延期的这一年时间可能会遭遇各种意想不到的难题和困境,毕竟年龄增大、伤病增多,要保持好状态付出更多。31岁的女子铅球运动员巩立姣——原本是中国田径在东京奥运会最稳定的冲金点。2019年,她创造了惊人的12金1银的佳绩,其中还包括卫冕世锦赛冠军和连续三年斩获钻石联赛年度总冠军,女子铅球世界第一人的位置十分稳固。如今,她依然在为实现而努力着。“东京奥运会延期对我还是有一定影响的,毕竟我也是三十出头的人了,但是为了我心中的奥运冠军梦,我一定会坚持到那一刻。”

明者因时而变,知者随事而制。尽管延期产生了一定的影响,但我们还是期待中国健儿能够在东京拿出精彩的表现。让我们一起在拥抱变化中静待花开。