

国际赛事重启 国乒再出发

■张 迪 雋熙亮

聚议厅

11月8日,国际乒联女子世界杯在山东威海揭幕,宣告了国际乒坛重要赛事的回归。此后,国际乒联男子世界杯和国际乒联总决赛分别于11月13日在山东威海、11月19日在河南郑州开赛,为全世界乒乓球爱好者接连奉献精彩的赛事。

22日,国际乒联年度总决赛落下帷幕。尽管冠军提前被中国队收入囊中,但观众依然欣赏到了两场精彩绝伦的较量。马龙以4比1战胜樊振东,第六次夺得国际乒联总决赛男单冠军。陈梦同样以4比1击败王曼昱,成就个人国际乒联总决赛的女单四连冠。

由国际乒联女子、男子世界杯和总决赛组成的“重启”系列赛事的成功举办,意味着国际乒联终于结束了自今年3月以来长达8个月的赛事停摆。中国乒乓球队在本次“重启”系列赛中均包揽冠军,也交出了一份令人满意的答卷。

作为国乒男队队长,马龙在总决赛上战胜樊振东夺得冠军,打破了自己一年多来的冠军荒。这是马龙和樊振东连续第二年争夺年终总决赛冠军,也是两人最近的第三次交手。在之前的全锦赛和世界杯中,马龙虽然两次都以3比4失利,但其实双方都有获胜的机会。此番交手,马龙显然是更想赢的一方。比赛一开始,他先发制人,率先展开进攻。在樊振东调整状态追分时,马龙又及时申请暂停,打乱了对手的节奏。高手过招,除了技战术,心态也是左右比赛结果的重要一环,这一次显然马龙做得更好。“这一年我都没拿冠军,非常渴望这个冠军。这个冠军对我来说,既来之,则安之,也非常珍贵。”马龙在赛后表示。

尽管不敌马龙获得亚军,但樊振东表现同样值得称赞。在此前的世界杯比赛中,他先后战胜中国台北选手林昀儒、韩国选手张禹珍,又在决赛中战胜队友马龙,成为国际乒联男子世界杯历史首位三连冠选手,并追平了由马琳保持的4次世界杯夺冠纪录。“从去年下半年至今,樊振东有了长足的进步,细腻的前三板以及反手变直线等变化都在比赛中得到了体现,他比以前更加全面、沉稳。”刘国梁在赛后这样评价弟子。



通过比赛,中国乒乓球队不仅检验了自身竞技状态,也可以了解对手以及世界乒坛的格局变化。在本次总决赛,国乒在男女四分之一决赛中各输掉了一场外战,林高远不敌韩国选手张禹珍,王艺迪输给了日本名将伊藤美诚。

张禹珍,作为韩国男乒的主力队员,此前主要是在双打项目上有着较为出色表现。本届国际乒联总决赛上,他在单打上展现出不俗的实力。正是在第一轮以4比3战胜张本智和,将后者拦在总决赛八强的大门之外。顽强的比赛作风,是张禹珍能够频频制造冷门的关键。面对林高远时,张禹珍几度被逼入绝境,但他依然不急不躁,并在最后时刻抓住林高远心态上的变化,以4比3逆转取胜。

伊藤美诚则在近几年里进步迅速,成为国乒女队的最强竞争对手之一。此前,伊藤美诚在与丁宁、刘诗雯等国乒名将的交手中互有胜负,甚至有时能够在比赛中占据优势。击球速度是伊藤美诚的优势所在,国乒也对她进行了针对性研究。陈梦、孙颖莎和王曼昱三位国乒小将在对阵她时屡屡处于劣势。

在前段时间的世界杯上,伊藤美诚正是在半决赛输给了孙颖莎。除此之外,在重启后的国际乒联比赛中,包括日本选手张本智和、中国台北选手林昀儒和瑞典选手法尔克在内的几名选手都给国乒带来了不小的冲击。从这次比赛就可以看出,在因疫情停摆的日子里,散落在世界各地的顶尖乒乓球手们并没有放松训练,他们都保持了良好的竞技状态。

赛事重启,也意味着国乒再次出发。有了总决赛的出色成绩作为起点,保持良好的竞技状态,相信国乒一定能打赢东京奥运会这场硬仗。

上图:11月22日,马龙在比赛中发球。 新华社发

军体达人

“19分20秒,张俊破纪录啦!”

在武警江西总队赣州支队的一次考核中,张俊以19分20秒的成绩打破支队五公里武装越野纪录,训练场上响起了热烈的掌声。

说起张俊,武警赣州支队官兵都知道,他是应急班班长,也是颇有名气的“健身达人”。

其实,张俊入伍时的身体素质并不出众。新兵时,13米抓绳上这一课目让他吃了不少苦头。训练中,眼看着战友一个个都顺利“登顶”,只有他被挂在半空,上下不能,脸憋得通红,狼狈不堪。

这个经历让张俊久久难以释怀。从那以后,每次饭后,熄灯前,他都拽着大绳加练攀登技术,每天坚持裹着沙袋跑步,扛着战友进行深蹲练习。经过一个多月训练后,他13米抓绳上课目的成绩从不及格一跃到了优秀。

经过三个月淬火训练,张俊被分配到了瑞金中队担负执勤任务。

在日复一日的工作训练生活中,他从未放松过对自己的要求。训练场上,他几乎每天都坚持进行3000米训练;器械场上,总能看到他的身影。在体能考核时,张俊经常排在中队的第一名。一年后,他在支队预备特战队员集训、应急班比武和“魔鬼周”训练中脱颖而出。

然而,在一次支队骨干集训期间,张俊因为精索静脉曲张疼痛难忍做了手术。医生叮嘱他要注意休息,三个月不能运动,以后也要尽量减少剧烈运动。

“还要不要继续留在部队?”手术后,张俊在战友训练时只能站在一旁“观摩”,虽不甘心,但考虑到身体状况,他开始了有退伍的念头。

张俊把自己纠结的想法告诉了父亲。父亲劝他:“热爱部队,就不要留遗憾。”多少个夜晚,父亲的话在他耳边萦绕。深思过后,他决定转改士官。

三个月后,随着身体慢慢恢复,张俊从最基础的课目开始进行恢复训练。汗水湿透全身,毛孔尽情舒张,他感到酣畅淋漓。每天晚点名结束,张俊都坚持运动半小时,雷打不动。除此之外,他还从中队图书阅览室借了有关体能训练的书籍,并利用健身软件中训练视频进行训练。一年后,他的体能不仅一天一天在恢复,还当上了中队应急班班长。

“卧推动作要慢、用力要准,慢慢感受肌肉的收缩……”当上班长后,张俊结合自己掌握的运动训练知识和实践经验,总结出一套训练方法。从刚开始帮助战友进行科学训练,到战友主动和他一起进行体能训练,大家训练热情高涨,体能考核的成绩也稳步提升。

青春逐梦,勇攀高峰。在前不久支队组织的军体运动会上,张俊获得个人全能第三名。上台领奖时,他说:“只要肯攀登,梦想就一定会实现。”

逐梦青春 勇攀高峰

■罗里威

洪水平

那三次3000米跑

■康悦

我与体育

在过去相当长时间里,跑步让我有些恐惧,是我的“短板”。

上军校时,学校组织中期筛选,3000米跑是必考课目,且必须全队整体通过才能算及格。辅导员既鼓励又“吓唬”地对我们说:“大家一定要发扬不抛弃、不放弃的团队精神,中筛过线一个都不能少。”说完,他还意味深长地扫了我一眼,我的心里顿时五味杂陈,害怕自己拖累大家。

然而,那次考核让我体会到了“众星捧月”的感觉。刚一起跑,身边的同学就给了我莫大的勇气。在同学的拥簇下,我就像个接力棒,一棒又一棒地传递着。她们推着我一边跑一边鼓励:“快,有我们呢,你怕怕,跑着跑着就到了。”

感动之余,我的恐惧感也慢慢消失了。虽然跑得气喘不接下气,但竟跑出了我上军校后的最好成绩。我迈过了跑步的第一道坎儿,这道坎儿叫勇敢。

军校毕业后,我被分配到某仓库。单位背靠大山,没有平坦的跑道,只有长长的环山公路,还有一个又一个陡峭的斜坡。如果说在军校训练3000米跑时,要经历舒适期—瓶颈期—冲刺期的过程,那么跑“山路”就是全程“挑战期”。从开始跑,我的嗓子就像吃了芥末一样火辣辣的,尤其是在一段大上坡后,腿就像灌了铅一样,明明是在努力向前跑,可实际上并没有挪动几步。每每跑到这里,我的脑海里总会浮现出李白笔下的《蜀道难》:“噫吁嚱,危乎高哉。”

作为仓库分来的第一个女干部,每次体能考核,我毫无疑问都会成为大家关注的焦点。万分感激的是,尽管没有军校时那群同学,身边仍然会有热心战友扶持。

记得来单位后第一次3000米跑考核,尽管使出了浑身力气,但面对库区的一个上坡,我还是只能以“龟速”前进。

就在我想要停下来时,一双有力的大手突然推向我的后背。原来,一位老班长看到我几度想要放弃,鼓励道:

“康干事,加油,别惦记着还有多远没跑完,转移一下注意力,跑着跑着—会儿就到终点了。”在班长的宽慰和陪伴下,我跟跟跑跑地跑到了终点。

幸运的是,班长这种“注意力转移法”加上战友们的加油助力,每一次考核我都顺利通过。从此,我不再畏惧跑步这件事,也顺利迈过跑步的第二道坎儿,这道坎儿叫坚持。

但是,要说我对跑步的认知真正有了根本性的改变,还是在我结束产假回到工作岗位后。

近一年半没有运动,面对即将来临的军体考核,我决定挑战自己。这时,一个绝佳的机会来临了——单位要组织“战地党代表”集训比武。

这次比武不仅有“四会”教员授课,还有三公里武装越野。准备出征时,单位领导鼓励我:“你刚回工作岗位不久,这次就当锻炼自己,能跑多远跑多远,重在参与,贵在坚持。”

尽管抱着“重在参与”的心态,可到了比赛那一天,我心里还是免不了暗暗打鼓,站在一群高大的男兵中间,感觉自己就像一艘小小的帆船,孤立无援。

随着一声枪响,我迈开脚步。沉重的头盔、挎包水壶,刺鼻的“柴油地带”,让我跑得气喘吁吁,头晕目眩。一个声音在心里高叫着:“放弃吧,毕竟你才回来工作不久,跑不下来也不丢人。”转眼间,另一个念头随即浮现脑海:“再试着往前跑几步吧,说不定跑着跑着就到了。”

就这样,凭着一圈又一圈的坚持,跑着跑着,我看到了终点。最后一百米,我拼尽全力冲刺,过线,一头栽在了终点线。面对围上来的军医和同事,我虽然泪水盈眶,心里却是甜的,因为我已经突破了自己的极限。

武装越野让我明白,人的潜力是无穷的,只要拥有坚定的信念和不服输的意志,终会战胜荆棘。这天,我又一次迈过了跑步的一道坎儿,这道坎儿叫自信。

有时候,面对前路,我们并不知道自己能跑多远,但是当你在纠结要不要停下脚步时,不妨再勇敢地坚持一下。蓦然回首,你会发现:原来跑着跑着就跑过了一道又一道沟沟坎坎,看到了海阔天空的人生风景。

2020熊猫超级山径赛在都江堰、汶川举行,来自全国的2800名越野跑爱好者参赛——

用脚步丈量青城山

■刘发祥 李景泉

长镜头

越野跑,正逐渐成为一项时尚的潮流运动走进中国普通老百姓的生活,成为很多体育爱好者热衷的锻炼方式。

在2020年国内众多马拉松赛事纷纷按下暂停键的背景下,越野跑以一种全新的气息扑面而来,吸引了众多跑步爱好者加入。

11月20日至22日,2020熊猫超级山径赛By UTMB在都江堰、汶川举办,这也是全球顶级赛事环勃朗峰超级越野赛(简称UTMB)今年在中国举行的首场系列赛。赛事由都江堰市人民政府、汶川县人民政府联合主办,行知探索集团运营执行。此次赛事共设置了四大组别,分别为160公里的龙门熊猫DPT组别、106公里的疯狂熊猫MPT组别、50公里的功夫熊猫KPT组别和26公里的迷你熊猫LPT组别,总计吸引了来自全国各地的2800名选手来到都江堰,用脚步丈量青城山。作为国内顶级的越野赛,2020熊猫超级山径赛吸引了运艳桥、梁晶、赵家驹、多吉、向付召等一大批国内好手来参与角逐。

赛事尽管是首次举办,但在线路设计和赛道难度方面,均是参照环勃朗峰超级越野赛的高标准,兼具难度挑战与秀美风光,串联起了世界文化和自然遗产的赛道获得了参赛选手的一致好评。无论是都江堰、青城山、大熊猫栖息地,还是中华民俗文化“财神”发源地赵公祖庙、羌族特色古镇长寿之乡水磨,或是小镇映秀和千年茶马古道,无不处处体现人与自然、文化与历史的交融,让来自五湖四海的跑者共赴一场独具特色的越野盛宴。

环勃朗峰超级越野赛创始人凯瑟琳女士赛前从法国霞慕尼发来祝福视频。她表示:“我们和中国的合作伙伴一起克服了最意想不到的情况,在今年举办了赛事,真正体现了UTMB的基因。赛事通过尊重自然,展示和保护美



丽的自然环境,展示出文化的多样性,并让大家感受越野跑的魅力,这是我们的共同目标。”

比赛期间连续下雨,赛事难度加大,不过梁晶等名将还是发挥出色,跑出了好成绩。在最早出发的160公里龙门熊猫DPT组别中,梁晶夺得男子冠军头衔,成绩为19小时07分;女子冠军则由向付召夺得,成绩是25小时18分;106公里的疯狂熊猫MPT组别的男、女冠军分别为王治虎和杨光梅,成绩分别为11小时44分和15小时23分;50公里的功夫熊猫KPT组别的男、女冠军分别为骆滔和杨雪冰,成绩分别为4小时56分和6小时56分;26公里的迷你熊猫LPT组别的男、女冠军分别为严俊杰和卢霞燕,成绩

分别为2小时31分和2小时56分。

越野跑让人不断突破自己。伴随着《征服天堂》的音乐,2800位勇士从20日晚18点开始陆续开启了自己的熊猫超级山径赛之旅。有人在崇山峻岭之间连续奔跑了两个晚上,有人从天亮跑到天黑,有人在路上跌倒了十几次,有人淋了26个小时的雨,有人不断摔倒又倔强地爬起来,还有人忍着疼痛顽强走到了终点……但是,不管中途有多辛苦,只要平安抵达终点,就是胜利者,毕竟大家一起经历了一次亲近自然、挑战自我、超越自我的突破之旅。

大自然为所有热爱越野跑的人提供了恣意挥洒汗水的舞台。当人们在山野中快速轻装穿越,完成自我挑战之时,也时刻不忘保护大自然。赛后不留下任何

痕迹,还山野原本的面貌,是每一个越野人回报这片土地的最好方式。今年,赛事主办方针对所有组别的参赛选手,在赛道上设置两个CP点用于回收选手在赛事沿途产生的垃圾。赛后,通过统计,为沿途收集垃圾最多的五名选手以及随机产生的五名参与选手颁奖,以表彰他们对于环保所作的贡献。

熊猫超级山径赛负责人刘洋说:“希望能有越来越多的人参与到越野跑中来,享受在山野中奔跑的乐趣,并不断地挑战自我,超越自我。我们期待用3年时间将熊猫超级山径赛打造成万人规模的中国越野跑巅峰赛事。”

上图:2020熊猫超级山径赛160公里组别选手出发瞬间。 组委会供图