

速度滑冰世界杯波兰站落幕,高亭宇摘金,宁忠岩夺银——

中国速滑队迎来开门红

■秋 锦 本报记者 马 晶

★ 备战冬奥

2014年索契冬奥会上,我军选手张虹一战成名,为中国体育代表团拿到首枚速度滑冰奥运金牌,创造了历史。由此,在短道速滑之外,速度滑冰项目也开始走进国人的视野,被大家亲切地称为“大道速滑”。

虽然在平昌冬奥会未能更进一步,但中国速度滑冰队这几年一直在埋头苦练、卧薪尝胆,期待2022年能够在家门口取得突破。

2019年以来,中国速度滑冰队和中国短道速滑队进行了兼项的尝试,部分运动员兼顾短道速滑和速度滑冰2个项目的训练。短道速滑冬奥金牌得主周洋就进入了兼项组。在保证短道训练之外,她将更多的时间放在了速度滑冰女子集体出发项目的训练备战上。制度创新,再加上教练和队员的努力训练,中国速度滑冰队在北京冬奥周期里不断带给人们惊喜。

2019年12月,宁忠岩在速滑世界杯哈萨克斯坦站以1分44秒918,破赛道纪录的成绩夺得1500米金牌,这是中国人首次在该项目上站上最高领奖台。在2021年9月26日举行的中国杯速度滑冰精英联赛中,名将高亭宇以33.83秒的成绩刷新了本赛季速度滑冰男子500米的世界最好成绩。

在距离北京冬奥会开幕还剩3个月时,中国滑冰协会主席李琰重返一线,执掌速度滑冰队的教鞭。她曾担任中国短道速滑队主教练,带出了王濛、周洋、武大靖等名将,为中国短道速滑创造了诸多辉煌。“路项”出任速滑总教练,李琰期待中国速滑队能在北京冬奥会上呈现惊喜。

北京时间11月13日,本赛季国际滑联速度滑冰世界杯系列赛首站比赛在波兰马佐夫舍地区托马舒夫开赛。中国速度滑冰队派出10名女选手、13名男选手参赛。这是主教练李琰执教速滑队后参加的首项国际比赛,也是北京冬奥会的资格赛。在争取奥运积分的同时,中国速滑队还要力求在比赛中锻炼队伍,为北京冬奥会做好准备。

在此前进行的国内比赛中,中国速度滑冰队的运动员状态不错。在今年的中国杯速滑精英联赛上,多名国家集训队队员发挥出色。带着良好状态来到世界杯的舞台上,中国队在首个比赛日就迎来了惊喜。在男子500米的争夺中,中国选手高亭宇以34秒265的成绩夺冠,同时打破了俄罗斯名将库利日尼科夫在这里保持的34秒67的场地纪录,为中国队迎来开门红。

高亭宇曾在2018年平昌冬奥会上摘得速度滑冰男子500米铜牌,成为首位拿到冬奥会速度滑冰项目奖牌的中国男选手。作为速度滑冰中距离最短的一个小项,男子500米的竞争非常激烈,本



站比赛前10名成绩均在34秒左右。“很激动能拿到自己的首枚世界杯金牌。所有参加500米项目的选手都具有很高的水平,获得这枚金牌会促使我在未来的备战中更加努力。”谈及未来的目标,高亭宇非常明确,“我的目标就是在北京冬奥会上站上领奖台。”

23岁的高亭宇勇夺金牌后,22岁的宁忠岩又在波兰站第二个比赛日收获银牌。

在速度滑冰男子1500米的比赛中,中国选手宁忠岩以1分46秒191的成绩夺得银牌。作为中国男子速滑队的领军人物之一,宁忠岩曾在2019年速滑世界杯哈萨克斯坦努尔苏丹站男子1500米比赛中以1分44秒91打破场地纪录的成绩夺冠,创造了中国男子速滑的历史,并在2019/2020赛季获得该项目世界杯总成绩亚军。

此次速度滑冰世界杯波兰站男子1500米比赛,宁忠岩迎来了新赛季的首秀。已经一年多没出国比赛的宁忠岩对自己的表现比较满意:“赛季刚开始,这站比赛主要是找感觉、找自信,熟悉和适应比赛的节奏。能拿到这枚奖牌很开心。”距离北京冬奥会只剩80多天,在最后冲刺备战阶段,对于志在冲击奖牌的宁忠岩来说,他还将进一步提高自己的技术和体能。

在波兰站的比赛结束后,中国速度滑冰队还将参加在挪威、美国和加拿大举行的三站世界杯赛,争取更多的奥运积分。在12月中旬本赛季世界杯前四站比赛结束之后,全队将回国继续备战冬奥会。

主教练李琰说:“备战冬奥会需要4年,4年中每一天的努力都很重要。如

果每个人在每天都有小小的突破,那么把这些突破放在一起,我们就会实现大的突破。只要再多磨炼一下,再多一点儿耐心,就离成功不远了。”经过4年的精心备战,我们期待中国速度滑冰队能

在北京冬奥会上取得新的突破。

上图:北京时间11月13日,中国选手高亭宇在速度滑冰世界杯男子500米比赛中。

新华社发

冰刃上有火花

■倪伟泽

林子涵

★ 冬奥小知识

速度滑冰简称速滑,是滑冰运动中开展较为广泛的项目之一。运动员脚着冰鞋在冰面上滑行,借助冰刀的刀刃在冰面上形成稳固的支撑点,通过两腿轮流蹬冰、收腿、下刀,全身协调配合向前快速滑行。男、女速滑分别于1924年和1960年被列为冬奥会正式比赛项目。

2022年北京冬奥会上,速度滑冰项目将产生14枚金牌。竞赛项目包括男子个人项目500米、1000米、1500米、5000米、10000米,男子团体追逐和集体出发;女子个人项目500米、1000米、1500米、3000米、5000米,女子团体追逐和集体出发。比赛将在位于北京城区的国家速滑馆“冰丝带”进行。

在个人项目的比赛中,每组由2名运动员组成,内外两道抽签决定。每滑行一圈双方都要交换赛道。也就是说,

在内道起跑的运动员,滑行到换道区时应换到外道滑跑,外道运动员要换到内道。为了避免运动员在换道区发生冲撞,外道选手拥有换道优先权。如选手在换道时发生冲撞,则判内道选手失去比赛资格。

团体追逐赛每组2队,每队3名选手,从相对的直道上同时出发。男子滑行8圈、女子滑行6圈后,以最后通过终点选手的时间决出胜负。在集体出发的比赛中,场地没有内道、外道间的界限。运动员在起跑处分组出发,每组最多6人。出发后第一圈,只能跟随1号选手滑行,等到再次鸣枪才能加速超越。

集体出发比赛的积分由途中冲刺和终点冲刺两部分相加而成,根据所有冲刺点的积分总和决定名次。如果冲刺积分相同,将由到达终点的顺序决定名次。

速度滑冰是集耐力、爆发力、技术、战术为一体的体能类竞速运动,比赛中最快时速能够超过60公里,是公认的人类不借助机械助力能达到的最快速度。



全军军事体能技能组训骨干培训圆满结束——

紧盯职能使命 服务练兵备战

■王 景 李 凡

★ 军体观察

11月10日,2021年全军第二期军事体能技能组训骨干培训在中央军委训练管理部军事体育训练中心圆满结束。来自全军各大单位100名军体组训骨干,通过为期1个月的淬火加钢,组训能力得以攀升,成为提升部队军体训练质效的“星星之火”。

本次培训开设了军事体育概论、投掷、柔韧、耐力、教案编写等13门课程,共195个学时。授课教员由军地体育专家、世界冠军、冠军教练等组成,其中,王治郅、苗立杰、王堂林等知名教练员、运动员悉数在列。他们现场为学员示范讲解,受到热烈欢迎。

该中心领导介绍说,去年底,全军专业体育力量调整改革后,军事体育建设由面向赛场为主转变为面向部队为主。定期举办组训骨干培训,是该中心履行新的职能使命,促进部队

战斗力提升的具体举措。此次培训向军体组训骨干传授了正确的组训方法和有效的组训方式,纠正了错误的组训观念。学员们掌握了《军事体育训练大纲》和相关法规标准要求,学习了运动训练、运动生理、运动医学等学科基本知识,熟悉了急救、康复和体育活动组织的基本方法,达到了独立组织军事体能训练和会理论讲解、会教授动作、会示范练习、会发现并纠正问题的“四会”教学基本能力,为提升军体训练质效起到了积极作用。

据悉,该中心还将继续总结经验、科研攻关、创新方法,落实按新职能有效履职要求,强化“坚持服务部队、支撑战斗力建设”根本指向,充分发挥人才优势、技术优势、资源优势,为服务打赢做出更大贡献。

上图:篮球教练员王治郅为军体组训骨干讲解如何布置战术。

李京鹏摄

西部战区某部警卫营聚焦实战加强刺杀训练——

擂台上的“肉搏战”

■马嘉隆 羊 勤

在西部战区某部警卫营的操场上,两道间距10米的白线构成了一个简易的擂台。台上,一场对刺比武正在紧张进行。

中士尹兴挑、刺、扎,干净利落;拨、挡、闪,动若风发,木枪铿锵有力的撞击声不时传来。

每当刺杀训练结束后,该营经常随机抽选人员进行刺杀比武,以实战对抗检验官兵的训练成果、激发官兵的训练热情。这次,经过3轮的过关斩将,中士尹兴站到了最后。

刺杀训练是凝聚官兵士气、锤炼血性胆气、培育战斗精神的有效途径。作为警卫人员,时刻准备近距离处置各类突发事件,血性胆气和反应速度缺一不可。该营曾多次组建方阵进行刺杀操汇报演示。新的《军事体育训练大纲》颁布后,他们结合应急处置任务要求,让刺杀操进一步从“操场”走上“战场”。

加强刺杀操训练,不能只追求动作连贯、整齐划一,更不是简单地喊几声“杀”,而是要把刺杀操拆解为具体招法,搞清楚一招一式的发力技巧和应用环境。在该营的训练场上,各连队的刺杀操教练员正手把手地纠正新战友的动作,并详细讲解这样做的意义。

每次刺杀基础训练结束后的比武,是官兵最期待的环节。从旁观者

的角度看,这种对抗并不华丽,没有太多令人眼花缭乱的见招拆招,但无疑更有“战味”,往往一挡一刺间,胜负已分。从三枪、五枪一局的快速对抗,到3分钟一场的擂台赛,官兵在对抗中消化和巩固着训练中的收获。每次参加比武,列兵黄烽总是充满激情:“空气不会反击,而对手会反击,实战对抗让我更容易发现自己的破绽并改正。”

比武结束后,尹兴大汗淋漓地脱下护具,发现自己腹部留下了点点淤青。在激烈的对抗中,磕磕碰碰在所难免,有时一枪下去甚至连护具都会被扎破。但也正是这样从难从严的实战对抗,才能真正淬炼出军人血性。

4年前,尹兴初次走上擂台时,本来刺杀技术练得不错的他在擂台上十分紧张,大脑里突然一片空白,面对对手的枪刺更是手足无措。如今,无数次的实战锻炼,让他的技术和心理都更加成熟,能够在激烈对抗中沉着冷静地去思考防守和进攻。比武场上,他时而与对手以攻对攻,时而一个“骗左刺右”绕开防守长驱直入,运用之妙存乎一心。

从连队的日常比武,到全营的年底比武,在一轮轮实战对抗中,他们不仅熟练了刺杀技术,也练出了逢敌亮剑、敢打敢冲的勇气。如今,训练场上喊杀声依旧,官兵都希望能在擂台上为班里搞回一面军事训练流动红旗。



空军勤务学院通过多种方式提升学员体能素质。图为该学院二大队四队干部骨干与学员们进行足球友谊赛。

马汲摄

CBA联赛第一阶段结束,辽宁男篮以12胜1负暂居积分榜榜首——

群雄逐鹿,谁执牛耳

■李 曦 熊昕昊

★ 长镜头

11月14日,随着吉林男篮2分险胜新疆男篮,青岛男篮力克福建男篮,本赛季的CBA联赛第一阶段比赛落下帷幕。

10月16日,新赛季的CBA联赛在浙江省诸暨市悄然开幕。由于男篮国家队将经历两个国际大赛窗口期,再加上北京冬奥会的举办,本赛季CBA联赛的常规赛缩减至38轮,20支球队进行双循环比赛,并且被分为三个阶段进行。

随着易建联、丁彦雨航等名将的回归,本赛季CBA联赛可谓是群雄逐鹿,竞争颇为激烈。第一阶段战罢,辽宁男篮以12胜1负暂时领跑积分榜,广东男篮以1个胜场的差距紧随其后。深圳男篮和浙江广厦同为11胜2负,分居3、4位。

近几个赛季的CBA联赛,辽粤争霸始终是联赛的重头戏。拥有郭艾伦、韩德君、赵继伟和张镇麟4名国手的辽宁男篮在第一阶段豪取9连胜,延续了他们上赛季火热的状态和默契的配合。他们唯一一场失利是在第四轮爆冷输给山西男篮。不过在这场失利之后,辽宁男篮一路顺风,不仅“双杀”了同在四强之列的浙江广厦,还在与山西男篮的第二回合交锋中以129比97取得大胜,成功“复仇”。在以9连胜结束第一阶段的比



赛过后,辽宁队领跑积分榜。

广东男篮紧随其后,以11胜2负排名积分榜第2位。利用高强度的防守制造对手失误并通过反击拿分,是广东男篮在比赛中的常用套路。本赛季,他们在大部分的比赛中依旧能够依靠这种比赛方式赢得胜利。虽然在第一阶段以“全华班”出战,但易建联的回归让广东男篮的实力大增。在第二阶段外援回归

的情况下,广东男篮依然是本赛季总冠军的有力竞争者。

此外,深圳男篮和上海男篮无疑是本赛季CBA第一阶段进步最快的球队。深圳男篮11胜2负,排名联赛第三,取得了球队近十年以来的最好开局。此前已连续两个赛季无缘季后赛的上海男篮在休赛期进行了大刀阔斧的调整,不仅请来了主教练李春江,还引进了王哲林、任骏威

等颇具实力的国内球员,再加上外援富兰克林的出色发挥,上海男篮在本赛季取得了很大进步,以10胜3负位居第五名。

当然,有人欢喜有人忧。随着14日晚以86比88不敌吉林队,新疆男篮在第一阶段赛事中仅取得3胜10负,排名联赛倒数第四,成为本赛季退步最明显的球队。作为本赛季CBA的新军,宁波男篮也略显“水土不服”,他们在前12轮赛事中难求一胜。在第13轮比赛中,他们才以108比92战胜了排名倒数第二的南京同曦,取得了球队在CBA赛场的首场胜利。

联赛第一阶段收官后,中国男篮将进行世预赛第一个窗口期的备战和比赛。第二阶段拟从2021年12月25日至2022年1月28日,共15轮比赛;第三阶段拟从2022年3月30日至4月21日,共10轮比赛。

联赛刚刚结束第一阶段的争夺,现在断言谁能最终夺得冠军或者进入季后赛显然还为时过早。成绩好的球队在漫长的联赛中暂时取得了一个身位的领先。41天的窗口期,所有球队都有足够的时间调整和磨合。随着外援陆续抵达,第二阶段CBA联赛的争夺将更加激烈,局面也将更加明朗。我们期待接下来的CBA联赛,能为球迷们奉献更多精彩的比赛。

左上图:11月11日,辽宁男篮球员郭艾伦(右二)在比赛中伺机传球。

新华社发