

2022年尤伯杯,国羽女队无缘卫冕——

重拾信心再出发

■本报记者 仇建辉 马晶

体坛热点

这是一场被高度关注的决赛。因为国羽男队早早止步汤姆斯杯八强,汤尤杯夺冠的唯一希望就落到了国羽的姑娘们身上。

面对韩国队,作为卫冕冠军的国羽女队是夺冠大热门,整体实力也稍占优势。然而,比赛的过程却一波三折——虽有陈雨菲受伤后顽强实现逆转和何冰娇的强势取胜,但陈清晨/贾一凡、黄东萍/李汶妹、王祉怡的先后失利,还是让中国羽毛球队无缘最高领奖台。

2比3,遗憾地不敌韩国队。中国羽毛球队错过了队史的第16座尤伯杯,也为年轻再一次交出了学费。

自1984年开始,中国羽毛球队19次参加尤伯杯的比拼,18次跻身决赛,15次问鼎,3次摘银。此前的19届尤伯杯中,国羽曾6次和韩国队在尤伯杯决赛中狭路相逢,国羽5次笑到最后;唯一次落败是在2010年,那也是韩国队历史上首次夺得尤伯杯。

虽然未能夺冠,但通过比赛我们依然可以欣喜地看到国羽队员的进步和变化。拼劲十足,一直是中国羽毛球队的传统。陈雨菲在决胜局5比9落后韩国选手安洗莹时,此前受受伤的右脚踝扭了一下,面色痛苦地到场边接受紧急治疗。再回到场上,陈雨菲以5比11大比分落后,局面可谓十分不利,但她没有放弃,利用更加稳健的防守将比分不断追近。无奈,韩国选手安洗莹还是以20比17率先拿到赛点,陈雨菲面临绝境。

18比20、19比20、20比20、21比



20……安洗莹回球出界,22比20。陈雨菲连追5分,在绝境之中上演了大逆转,为国羽女队拿下了至关重要的第一分。这场耗时91分钟的大战结束后,陈雨菲和安洗莹都已经拼尽全力,双方均累倒在地。狭路相逢勇者胜,关键时刻拼字当头,陈雨菲正是依靠勇气和毅力拿下了这场荡气回肠的胜利。

勤学苦练强本领。何冰娇在本届尤伯杯上的表现相当稳健,6次出场,6战全胜。今年以来,何冰娇一直是国羽女单成绩最好的选手。她在此前的德国羽毛球公开赛上曾一击击败山口茜、安洗莹、陈雨菲等选手拿下冠

军,展现出超群的实力和上佳的状态。通过近年来的刻苦训练,何冰娇不仅大幅减轻体重,而且体能有了长足进步,在球场上的失误也少了很多。未来,她如果在场上能更加自信,必然会再上一个台阶。

从失败中汲取教训。赛场如战场,从来没有常胜将军。中国羽毛球队曾15次站上尤伯杯的最高领奖台,也曾3次在决赛中失利,但每一次都会很快重新登上巅峰。这次决赛输球,国羽需要针对比赛中出现的问题来寻找对策,并通过训练去提高队员的技战术能力和心理抗压能力,力争未来能在赛场上拿出更好的表现。

虽未夺冠,但国羽女队的未来依旧值得看好。相比于国羽男队青黄不接的现状,女队阵容不仅实力不俗,年龄结构也颇为合理。陈雨菲、何冰娇、陈清晨、贾一凡、黄东萍等主力均正值当打之年,还有不小的进步空间。这次尤伯杯之行,也会让王祉怡、李汶妹、张芸雯、郑雨、韩悦、张殊贤等年轻选手收获成长。

危机中蕴藏着机遇。面对不断变化的世界羽坛局势,中国羽毛球队必须要在挑战中迎难而上,重拾信心再出发。

上图:5月14日,中国队选手陈雨菲在比赛中回球。 新华社发

新人担纲、全新组合,国羽男队止步汤姆斯杯八强——

正视差距 奋起直追

■本报记者 马晶

时隔6个月,再次在汤姆斯杯赛场上与印度尼西亚队狭路相逢,中国羽毛球队依然没能战胜对手。

5月12日,国羽男队在2022年汤姆斯杯四分之一决赛中不敌印尼队,无缘四强。虽然输球,但在比赛中首次出任第一单打的年轻选手赵俊鹏表现不俗,成为一个亮点。在面对东京奥运会季军金廷时,赵俊鹏在首局进入状态较慢,并大比分落败。第二局,他慢慢打出感觉,接连挽救赛点,并以

27比25顽强扳回一局。可惜的是,赵俊鹏在决胜局中的关键球处理不够完善,遗憾落败,未能帮助国羽男队赢得开门红。

随后的男双是印尼队的传统优势项目,中国组合刘雨辰/欧烜屹以0比2不敌印尼组合阿山/苏卡穆约。在第三场比赛中,2000年出生的李诗沅与对手乔坦坦存在着不小的差距,0比2不敌对手。国羽男队也就此止步八强,这也是国羽男队征战汤姆斯杯以来的最差战绩。

这样的结果令人遗憾,却客观地反映了目前国羽男队的实力和水平。这支以年轻队员和新组合为主的队伍,还需要通过大赛的历练尽快成长。

打法单一,是国羽男队在本届汤姆斯杯上成绩不佳的原因之一。比赛中,单打球员均以拉吊打法为主,不具备强大的进攻火力,再加上自身的水平和能力尚欠火候,很难与世界一流选手相抗衡。男单赛场,我们曾经拥有林丹、谌龙等高手,如今却一将

难求,颇为尴尬。本届汤姆斯杯上,中国选手在面对安赛龙、安东森、金庭和乔纳坦等顶尖好手时均遇到很大的挑战,年轻的他们还需要更多的历练与沉淀。中国羽协主席张军坦言,国羽将寻找更合适的教练来主抓男单项目,以求突破。

在本届汤杯的比赛中,国羽男队员普遍暴露出缺乏大赛磨砺、关键球处理不够稳妥的问题。这两年,国羽只参加了东京奥运会以及去年年底的汤尤杯和苏迪曼杯,这也就意味着国羽的年轻队员李诗沅、翁泓阳、雷兰曦等缺少与高手过招的机会。正如张军所说:“群雄并起只是一方面,主要还是我们自身的能力问题,接下来还需要下功夫提高体能和技战术水平。”

距离巴黎奥运会还有两年的时间,对于正处于新老交替期的中国羽毛球队来说,首先就是要梳理思路,帮助年轻队员尽快确定打法,重树信心,通过比赛去磨炼和提高。

印度选手提升技战术水平和比赛能力。值得一提的是,如今在羽毛球男单世界排名前30的选手中,印度队拥有5位,可见整体实力有了不小的进步。

另外,印度羽协尤其重视“走出去,请进来”战略,充分给予年轻队员参加国际赛事的机会,加强练兵、快速提升。年仅20岁的拉克希亚·森就是其中的代表人物。他在去年底还曾加入了安赛龙组织的训练营,受益匪浅。拉克希亚·森还与丹麦国家队一起在彼得·加德学院训练,并为丹麦奥胡斯俱乐部效力,通过高水平的比赛来完善自己。

首度卫冕汤姆斯杯,将成为印度羽毛球的一个新起点。未来,我们或许再也不能以老眼光来看待他们,在世界赛场上印度羽毛球队将会成为一个任何强队都需要警惕的对手。

新赛季的女超联赛,年轻球员的崛起也是一个亮点。来自江苏无锡女足、21岁的欧懿珺在10场比赛中打进4球,位居射手榜第6位;19岁的邵子钦不仅自己打进1球,还凭借个人能力助攻队友,创造了3粒进球,也被广为看好。将新赛季目标定为“保三争一”的上海女足,在比赛中同样起用了大量新人,17岁的尹丽红6次出场,斩获3球,让很多球迷眼前一亮。

由于杭州亚运会延期,女超联赛的赛程也重新进行了调整。根据最新赛程,第三阶段比赛将于10月7日至17日进行,第四阶段将于10月23日至11月2日进行。

中国足协副主席席宝说:“联赛正在发生一些可喜的变化。比如在打法上,更多球队选择传控,表明越来越多的球队给自己提出了更高的要求,希望踢出有内容的比赛。当然,联赛还需要更快的速度、更高的强度。”

军体之星

“54、55、56……”罗德华,坚持住,你离冠军只有一步之遥!”

这是去年南疆军区某团军体运动会的一幕,下士罗德华在引体向上项目比拼中取得56个的成绩,与第一名仅差2个,获得亚军。战友都替罗德华感到遗憾,因为在平时训练中,他成绩远不止于此。

指导员杨飞表示,罗德华训练卖力,不怕苦,体能成绩在连队是数一数二的,特别是引体向上这个项目。然而,罗德华也有自己的弱点,那就是心理素质较弱,不够自信,一上比武场就会怯场,导致发挥失常。

未能加冕冠军,也没为连队赢得荣誉,罗德华感到十分苦恼。自从军体运动会回来后,罗德华的精神状态就不是很好。班长耐心劝导他,利用休息时间找他促膝谈心,并带他去连队荣誉室重温历史。

“失败并不可怕,可怕的是失败之后没有站起来的勇气。只有战胜自己,才能赢得胜利。”班长的一番话,点醒了罗德华。

于是,他利用体能训练时间开展专项强化训练,巨人梯、高空断桥、空中抓杆、空中相依、高空绳网等项目轮番上阵。在不断强化体能的同时,他也有意识地锤炼自己的勇气和信心。清晨,大家总能看到他把自己吊在单杠上的身影,哪怕手上磨出了血泡,他也不放弃。周末,他就泡在健身房里强化小肌肉群力量的训练,或者进行长距离耐力训练。

目标只有一个——下次,他要在全团第一!

为了提升自己的抗压能力,罗德华还在连队的自主教育中,鼓起勇气主动走上讲台,面对百余名战友分享了自己的故事——从兵之初体能成绩一般、战术基础动作不合格,到如今成为军体训练尖子的经历。当兵三年时间,罗德华的成长轨迹清晰可见。

付出汗水,总有回报。在日前营里

锤炼勇于突破的心

■王浩然 许亮高

组织的考核中,罗德华的引体向上一口气拉了72个,稳居全营第一,赢得了战友的热烈掌声。

现在,距该团今年的军体运动会越来越近了。每天清晨,大家依然能在单杠场上看到那个健硕的身影……

如何预防踝关节扭伤

■金远洋 张智辛

运动与科学

踝关节,是官兵在训练中比较容易出现的扭伤的身体关节之一,因为踝关节是人体与地面距离最近的负重关节,承受着人体站立时的绝大部分重量。大多数踝关节出现扭伤,都是因为踝关节过度向外翻转,导致踝关节周围的韧带受损。

在日常体能训练中,我们虽然无法完全避免踝关节扭伤,但可以通过增加踝关节的稳定性、提高身体平衡能力等方法来预防扭伤的发生。

进行充分的热身运动。在进行体能训练前做好充分的热身准备,尽量舒展身体、舒活筋脉。有效的拉伸练习可以降低肌纤维的黏滞力,提前激活相关部位的肌群以加强肌肉对关节和韧带的保护作用。此外,动态拉伸可以提高在完成专项动作中关节的活动幅度,改善肌肉和韧带的柔韧性,达到减少韧带扭伤的目的。

进行肌肉力量训练。通过原地提踵后跟、跳绳等锻炼方法,可以帮助训

练踝关节周围的肌肉力量,增加踝关节的稳定性。想要提高难度的话,可以试着闭上双眼,然后单脚站立并保持平衡。

跳落时要留心。在从较高处跳落时,如官兵在进行障碍训练时,一定要注意脚落地的姿势,避免脚尖先接触地面。

经常活动脚掌。坐在椅子或高处,一只脚着地,另一只脚做伸直。随着呼吸来上下活动脚掌,吸气时脚掌尽量上抬(踝关节背伸),呼气时脚掌尽量下压(踝关节跖屈)。呼吸速度不宜太快,两只脚各做50至100次,每周进行3至5次。

佩戴护具。在进行大强度体能训练时,可以佩戴护踝用具。当外力作用于脚腕时,护具可以给外力一个缓冲,减轻踝关节韧带和骨骼受到的冲击,降低脚腕扭伤的概率。

此外,需要注意的是,如果出现了踝关节扭伤的情况应及时就医,不要随意用伤脚走动、使用热敷或者采取药酒按摩等不恰当的方式对待伤脚。这不仅会加剧脚部的伤情,还可能影响后续的治疗效果。

散打冠军的竞速挑战

■冯晓东 晋蒙

“步频要快、步幅要小、摆臂幅度再小一点……”训练场上,蒋昌兵又在为战友讲解跑步的动作要领。

蒋昌兵,1998年出生于江苏徐州,是中部队区陆军第82集团军某旅的一名下士班长。入伍前,蒋昌兵随父母在山东省枣庄市读书,曾荣获山东省青少年散打锦标赛冠军,还入选了枣庄市散打队。在部队不久组织的军事体育运动会上,他以53秒08的成绩获得了400米跑冠军,又凭借17分10秒的成绩取得了5000米跑亚军,还在最后一棒上演反超好戏,与队友一起赢得了4×400米接力冠军,完成了从散打冠军到军体达人的“跨界”挑战。

听到部队将要组织军事体育运动会,蒋昌兵就暗下决心,希望自己在散打赛场拿到的荣誉,在军体赛场也能拿到,要在400米跑和5000米跑两个项目上都有所突破。

为提高训练成绩,蒋昌兵从体能储备和跑步技巧两个方面着手准备。为了备战5000米跑项目,蒋昌兵

在日常训练中逐步进行8000米甚至万米长跑。这样既能增强体能储备,也能帮助他找到适合自己的跑步节奏。在训练中,他常常让战友在一旁纠正自己的动作,调整自己的跑步姿势,并且反复在训练实践中优化自己的步幅和步频。赛前,蒋昌兵还主动与旅里的军体达人切磋,认真向他们请教训练心得和参赛经验,并根据自己的训练水平和能力制订了“先稳后快”的比赛战术。

汗水从不会白流,严格的自律和刻苦训练,让蒋昌兵的跑步成绩突飞猛进,在训练中屡次打破旅队400米跑和5000米跑项目的纪录,这才有了军体运动会上三次登上领奖台的高光时刻。

看到赛场上蒋昌兵摘金夺银的精彩表现,有不少战友慕名而来,向蒋昌兵讨教训练经验,蒋昌兵则毫不吝啬地倾囊相授。“摆臂,要尽量减小幅度;步幅,要在膝盖不高抬的情况下加大迈出的距离……”蒋昌兵在训练中不断向新战友分享自己总结的经验。

印度羽毛球球队夺冠的背后

■刘发鹏 高乐

到底”,连续战胜马来西亚队、丹麦队和印尼队问鼎冠军?印度羽毛球崛起的背后,又有哪些值得我们思考和借鉴的地方?

首先,吸引众多年轻人的加入。随着内维尔·辛杜等球员近年来接连取得世锦赛冠军和奥运会亚军等成绩,羽毛球运动在印度迎来了空前发展的良机,众多青少年开始参与羽毛球运动。印度羽毛球协会也全力支持羽毛球国家队的建设,在人才选拔方面广开言路,吸引国内青年才俊加入。

其次,在教练员选聘方面,印度队不惜代价从韩国、马来西亚以及丹麦等强国邀请知名教练和退役名将加盟。印度羽毛球队先后邀请穆里奥、陈金和林培雷等名帅来执教。本届汤杯比赛,印度男单带队的是曾在2019年至2021年担任中国队男双教练的韩国人柳镛成,男双带队的则是伦敦奥运会男双银牌得主、丹麦人鲍伊。

再次,印度羽毛球联赛搞得风生水起,吸引不少世界高手前往参赛,帮助

女超联赛新赛季力求新变化

■黄龙 李炳昕

借着中国女足重夺亚洲杯冠军的东风,女超联赛新赛季在多方面推陈出新,试图为女足运动的发展谋求新出路、新变化。

新赛季女超联赛最大的两个变化,便是赛程赛制和比赛地点的更改。首先,新赛季女超联赛赛制变更为双循环积分制。不同于过往几个赛季的单循环后决出争冠组和保级组分组厮杀,今年的赛制将更加向我们熟悉的“联赛”靠拢。10支参赛队伍依照双循环赛

制,共计进行4个阶段90场比赛的较量。最终,根据积分排名依次落座。与此同时,新赛季女超联赛的降级名额调整为0.5个。

其次,另一个显著的变化便是比赛地点的更改。近几个赛季,女超联赛都是在昆明海埂足球训练基地进行。今年,女超联赛移师海口观澜湖足球训练基地举行。全新的场地、全新的环境,自然也给女足姑娘们带来了全新的体验。5月14日,2022赛季女超联赛第二

阶段比赛在海口落下帷幕,女超联赛新赛季可谓精彩纷呈。

前两个阶段的比赛过后,武汉车谷江大女足保持着上佳的状态,以10战全胜、攻入30球、仅失5球的成绩排名积分榜首位,向着三连冠发起冲击。以年轻球员为班底的江苏无锡女足给球迷带来惊喜,平均年龄不到22岁的她们以7胜1平2负的成绩排名积分榜次席。引进了王珊珊的北京女足同样表现不俗,以5胜3平2负排名积分榜第三位。