

春节期间体育健儿抓紧时间备战东京奥运

找寻最佳状态 假期训练不停

本报记者 李硕

核心阅读

为更好地备战东京奥运会，多个项目的国家队队员在集训中度过了今年春节。接下来，各支国家队将继续扎实训练，打磨技术，调整状态，力争在东京奥运会上取得佳绩。

右图：2月15日，中国帆船帆板队和来自上海、浙江、四川等地省级队伍的队员，共计300多人，在海南省海口市国家帆船帆板基地开启新一轮训练。

新华社记者 严钰景摄



2月17日，新一届中国女排在福建漳州中国女排基地集结，开启新一期集训。为备战东京奥运会，多个项目的国家队队员都在训练中度过了春节假期。紧张激烈的队内选拔赛、轻松愉快的春节联欢会、强度满满的专项训练课，都成为中国体育健儿关于这个春节的记忆。

在队内选拔赛中总结经验

2月9日，第二场国家射击队东京奥运会队内选拔赛落幕。队员们绷紧的神经终于得到片刻放松，多项超世界纪录的好成绩也证明了冬训的高质量，更提升了全队备战的精气神。

选拔赛的赛程赛制对标东京奥运会，并进行网络直播。首个项目是女子10米气步枪，首场选拔赛冠军杨倩在资格赛中打出634环，平了资格赛世界纪录，随后的决赛，杨倩又以253.1环夺得冠军，超过印度选手保

持的252.9环的世界纪录，展示出极佳的竞技状态。王泽儒在女子步枪三姿比赛中，两场资格赛分别打出1188环和1187环，都超过了1185环的世界纪录。年轻队员也表现抢眼，在男子10米气步枪比赛中，江苏小将盛李豪战胜名将杨皓然和惠子程，以251.8环的成绩夺得冠军，他也成为该项目奥运参赛资格的主要竞争者。

据国家步枪射击队领队王烁介绍，3月还将在福建莆田和广东广州举行两场选拔赛。综合4场选拔赛成绩后，每个项目积分前两位的选手将获得东京奥运会的参赛资格。“选拔完全靠成绩说话，在全队形成公平竞争的氛围。”王烁说。

高强度的比赛结束后，射击队在除夕前一天集体写福字、做春联，并将祝福送给保障工作人员，表达对他们的感谢。东京奥运会备战是一个系统工程，只有各方面、各环节形成合力，才能更好地助力团队备战。

大年三十这天，选拔赛总结会一大早就开始了，每名参赛运动员谈体会、找短

板，表示力争在接下来的训练中进一步提升状态。

在新春活动中放松心情

“一刻也不能停、一步也不能错、一天也耽误不起、一个问题也不能出”的标语挂在国家举重队的训练馆里，时刻提醒着队员刻苦备战东京奥运会。虽然过年还要训练，但一场趣味运动会，让全体队员得到了放松。

在抢椅子、小鸡啄米和运输乒乓球这3项趣味比赛中，现场笑声、助威声不断，而幸运转盘、套圈和飞镖这3项娱乐活动让队员彻底放松了心情。“通过举办趣味运动会，调节了全队训练的气氛，也缓解了队员的紧张情绪，更提升了整个团队的凝聚力。”国家女子举重队领队王欣说。

在国家柔道队的春节联欢会中，队员们自编自导自演小品，引来阵阵欢笑。教练团队和科医团队则用合唱为运动员送上祝福。

游戏和抽奖环节，更是将气氛推向高潮。

大年初二，国家柔道队的全体人员前往国旗护卫队驻地，接受爱国主义教育，坚定奥运备战的信心。

国家射击队联系了所有队员、教练和保障人员的家属，让他们拍摄视频，在新春歌会现场播放。线上团聚，线下苦练，家人的理解、鼓励和祝福，让大家感动不已，更激发了刻苦训练的热情。

在训练备战中提升成绩

东京奥运会的脚步越来越近，各支国家队都在扎实训练，争取提升成绩。近在咫尺的奥运会资格赛和选拔赛，更让运动员打起精神，力争达到最佳状态。

今年年初在海南五指山转训时，国家举重队的多名运动员创造了个人最好成绩。“我们在冬训中的目标是：提升训练强度，突出有效训练，增强训练厚度，为奥运选拔赛做好准备。”王欣介绍说，国家举重队大年初三就进入大运动量训练周，未来几周都将向最高强度冲刺。王欣表示，在专项训练之外，更要继续提升运动员的抗压能力。

国家举重队成立了选拔组，由洛杉矶奥运会冠军吴数德领衔，他们一直紧跟队伍训练，并定期评估队员的表现，激发大家的训练积极性。

国家举重队已经拿到满额奥运参赛资格，他们可以心无旁骛地进入奥运备战节奏。由于奥运资格体系采用积分制，国家柔道队还需要继续完成奥运积分任务。“这个冬训备战压力很大，面对诸多不确定性，要及时做好队员心理疏导，做好参赛准备。”国家柔道队总教练熊凤山说。

扎实高效的冬训将为各项目国家队全年比赛打下技术基础，也将成为提升成绩的基石。据王烁介绍，依靠2020年冬训打下的基础，国家步枪射击队去年全年近30次平或超世界纪录。“我们有信心把握好这次冬训，进一步提升运动员的比赛能力，保障他们在资格赛稳定发挥，再上台阶。”

团体观澜

建起一条健身步道不容易，但不能只满足于将步道建起来，还要充分考虑满足各方需求

春节期间，周边喜欢太湖溇港文化的人纷纷驱车来到位于浙江省湖州市吴兴区织里镇的义皋村。在这里，人们不但可以领略民俗风情、品尝湖鲜美味，也会喜欢上这里的滨湖步道。

这是吴兴区前几年精心打造的一条步道，步道总长约5公里，以高新区东桥村为起点，串联起大溇、幻溇、许溇、杨溇、义皋、伍浦等太湖溇港多个村落。步道蜿蜒绵长，足以展现太湖风光、溇港文化；或骑行，或慢跑，或散步于步道之上，人们在游览观光的同时，也能达到强身健体、愉悦身心的目的，这使得步道成为溇港实景地新的打卡点也就不足为奇。

沿着京杭运河、新安江、富春江、钱塘江、千岛湖等大大小小水域周边建起健身步道，这在浙江已经非常常见。此类可以与文化、旅游、环保结合起来的健身步道，为附近居民和远来游客增添了实实在在的幸福感，是民生工程、环保工程，也是全民健身工程、生态体育工程。既欣赏风景又强身健体、既推动旅游又助力体育、既倡导环保理念又感悟传统文化，这是水域边、景区中越来越多健身步道的内在推动力，也是培育生态体育渐成气候的肥沃土壤。

人们越来越渴望到户外健身、在景区健身、融入自然健身，这是生态体育越来越受青睐的主因。但相对人们日益增长的此类健身需求，在如何修建功能更合理的健身步道、匹配形式更契合的健身活动、提供设施更配套的健身服务等方面，已有的健身步道也还存在这样那样的问题。不满足于建起健身步道，更要充分考虑满足各方需求；不满足于生态体育的萌芽生长，更要专注于推动生态体育的长远发展……有了这样的眼界与追求，健身步道才能越建越好，生态体育才能高质量发展。

建设一条健身步道不容易，达到高效、环保、高利用率的目标更为不易，这需要相关各方打破部门界限合理规划、精心建设；推动生态体育高质量发展，是群众所需、社会所盼，唯有顺应这样的潮流推动事业发展，群众才会有更多获得感、体育才能取得长足进步。

推动生态体育高质量发展

钟文

单板障碍追逐



2月21日，参赛运动员在河北省张家口崇礼区云顶滑雪公园进行单板障碍追逐比赛。

当日，2022年北京冬奥会和冬残奥会测试活动——“相约北京”冬季体育系列测试活动2020—2021赛季全国单板滑雪男、女障碍追逐邀请赛在北京冬奥会张家口赛区云顶滑雪公园举行。武殿森摄（影像中国）

本报北京2月21日电（记者季芳）作为北京冬奥会资格赛和重要的热身赛，2021年花样滑冰世锦赛将于3月22日至28日在瑞典斯德哥尔摩举办，届时将汇集全世界大多数顶尖选手。日前，花样滑冰国家集训队公布了本届世锦赛参赛名单，平昌冬奥会双人滑亚军组合隋文静/韩聪、2019年四大洲锦标赛双人滑银牌得主彭程/金杨、2017年世锦赛男子单人滑铜牌得主金博洋、2020年四大洲锦标赛冰舞第四名的王诗玥/柳鑫宇均名列其中。此外，闫涵与陈虹伊将分别代表中国队出战男、女单人滑项目，王瑛晨/黄一航这对年轻组合也将站上世锦赛双人滑项目的赛场。

本届世锦赛是这个赛季花样滑冰项目最重要的赛事之一，也是北京2022年冬奥会资格赛。根据规则，在达到最低技术分标准的情况下，中国花滑队凭借东道主资格在花滑

中国花滑队公布世锦赛参赛名单

赛事将于3月下旬在瑞典斯德哥尔摩举办

男女单人滑、双人滑和冰舞4个单项获得一个冬奥会席位，其余参赛名额则需要通过资格赛、落选赛来争取。中国花滑队的目标是满额参加北京冬奥会，因此本届世锦赛对中国队而言，具有重要意义。

2020年，由于花样滑冰世锦赛、大奖赛总决赛等多项花滑国际赛事先后取消，于2020年11月举行的花样滑冰中国杯大奖赛成为中国队一次难得的实战和练兵机会。中国杯比赛结束后，运动员就开始了世锦赛备战。队伍前往云南进行了为期3周的高原训练，重点提高运动员的体能并将体能转化为专项能力

的提升。队伍还想了很多办法，解决缺少比赛的问题，包括举办队内测试赛、对抗赛等，来调整运动员的竞技状态。目前，全队正在北京首钢园国家冬季运动训练中心积极备战，希望以最好的状态参赛，在国际赛场检验一个赛季以来的训练成果。

在备战世锦赛过程中，中国花滑队将打磨节目细节和提高滑行速度作为重要任务。自2019年节目技术动作基础分值加大后，队伍及时调整技术动作，重点提升节目质量，让动作更加流畅，让节目更完美。除每天的冰上训练、陆地专项训练、体能训练外，运动员

还跟随北京舞蹈学院的专业舞蹈老师进行双人滑现代舞、冰舞芭蕾舞等训练，以提高艺术表现力。

本届世锦赛的阵容选拔此前通过视频竞赛的方式完成。中国花样滑冰协会对参赛申请进行审核，并邀请国际级以上裁判员和官员成立视频选拔专家组，专家组依据现行国际滑联规则，对视频中的节目进行评判，最终确定了参赛阵容。

按照国际滑联此前通过的办赛方案，本届世锦赛将以空场形式进行。包括运动员在内的所有参与者在登机前及抵达时均将接受核酸检测，抵达斯德哥尔摩后，运动员的活动范围将被限制在赛场和指定酒店的“两点一线”之间。本届世锦赛报名将于3月1日截止，届时国际滑联将根据报名情况，确定是否需要且如何调整冬奥会参赛资格体系。

澳网男单 德约科维奇夺得冠军



2月21日，德约科维奇在颁奖仪式上亲吻奖杯。新华社记者 白雪飞摄

本报北京2月21日电（记者李硕）2021澳网21日在澳大利亚墨尔本公园落下帷幕。在男单决赛中，头号种子、塞尔维亚球员德约科维奇以7:5、6:2、6:2战胜4号种子、俄罗斯选手梅德韦杰夫，第九次夺得澳网男单冠军，这也是他的第十八个大满贯赛事桂冠，继续缩短与拥有20个大满贯桂冠的费德勒、纳达尔的差距。

梅德韦杰夫在本届澳网比赛中状态不佳，德约科维奇曾在第三轮比赛中腹肌拉伤，但他展现出顽强的意志，一路闯入决赛。

在决赛中德约科维奇状态良好，在三盘比赛中都率先实现破发，几乎没有给梅德韦杰夫任何机会，尤其是关键分的把握上，展现了强大的实力，最终他也如愿第九次捧起了澳网男单冠军奖杯。

在前一日进行的女单决赛中，3号种子、日本选手大坂直美以6:4、6:3轻松击败了22号种子、美国球员布拉迪，第二次赢得澳网女单冠军。这场胜利让大坂直美实现了跨年单打21连胜、大满贯赛事14连胜。目前，大坂直美4次闯入大满贯赛事决赛并全部获胜，这次澳网夺冠也会让她的世界排名在下周升至第二。

国象新秀网络对抗赛首站结束

本报北京2月21日电（记者郑轶）2021年“李成智”中国国际象棋国家队新秀网络对抗赛日前在智联网平台结束，陈琪和宁凯玉均以7胜4和积9分的不败战绩，分获男、女组冠军。

此次中国国际象棋国家队网络系列训练赛共分为3站，旨在增强国际象棋国家队梯队建设，培养更多后备人才。首站比赛汇聚了24名青少年棋手，展开11轮瑞士制比拼。陈琪和宁凯玉在比赛中都是一路高歌猛进，均带着领先优势进入收官战，最终弈和收获冠军。据悉，第二站、第三站比赛将分别在3月、4月举行。