

既想加速磨合 又须远离伤病 辽篮在长春赛区面临两难处境

本报记者 李 翔

休战40天后,12月25日,CBA常规赛将在长春重燃战火。辽宁男篮计划于12月22日进驻赛区,为比赛进行最后的备战。种种迹象表明,辽宁男篮在本阶段遇到的挑战要远超第一阶段,球队必须做好相应的心理准备。

对手的实力升级,导致辽宁男篮的赛程难度升级。“常规赛第一阶段,大多数CBA球队外援没有到位,辽宁男篮遇到的对手,只有两支球队有外援。”接受采访时,篮球评论员、前辽篮球员刘欣然如此表示。相比而

言,辽宁男篮运作外援下手早,弗格代表辽宁男篮打了多场比赛,在外援环节上,辽宁男篮占了很大的便宜,这也是球队在本赛季开局阶段成绩出色的一个重要原因。

到了常规赛第二阶段,这个优势荡然无存。“我看了一下,辽宁男篮第二阶段一共有10个对手,其中9个对手已经引进了外援,像北京队甚至配备了双外援。随着各队外援的到位,给比赛增加了更多的未知因素。”刘欣然对记者说。

辽宁男篮在这个休赛期迎来了

强援莫兰德,第二阶段也可以排出双外援阵容,但由于郭艾伦等4名主力球员随国家队征战世界杯预选赛,辽宁男篮的主力阵容在第二阶段比赛开始前的磨合时间极短。“国家队球员在隔离期间虽然能够接触到运动器械,但没有球场,没有篮球,状态能保持到什么程度要打个问号。辽宁男篮有4名国家队球员,受到的影响肯定大。”刘欣然如实话实说。

辽宁男篮将在22日赶赴长春,队内的4名国手也于当天结束隔离,与球队会合。辽宁男篮与北京队的

比赛被安排在25日晚上,这就意味着辽宁男篮主力阵容只有两三天的磨合时间,指望莫兰德马上与“双子星”产生化学反应,是不太现实的。而且,为季后赛考虑,辽宁男篮还要尽量避免伤病。

刘欣然认为,辽宁男篮将面临两难处境:“正常情况下,磨合时间短,就需要提高训练强度,但辽宁男篮的4名主力球员远离赛场太久,对抗强度太高,球员受伤的风险将增大。所以,辽宁男篮在第二阶段只能以赛代练,而这么做肯定会影响球队的成绩。”

冬奥把冷冰雪变成热时尚

黄 岩

北京2022年冬奥会越来越近,中国冰雪运动员在近期举行的各项国际顶级比赛中纷纷亮剑。随着多项世界杯冠军落入中国队囊中,诸如单板U型槽、自由式滑雪空中技巧、单板大跳台这些多少有些陌生的冰雪项目开始为更多人所知,“冷冰雪”成为“热时尚”。

冬奥将至,冰雪运动在国内持续升温,在与群众的亲密互动中,“冬奥”气息越发浓郁。

以赛事带动普及。近日,苏州市举行了一次室内滑雪竞赛,不同年龄段的大众参赛选手同场竞技,这也为辽宁提供了新思路:大多数滑雪场距离城市中心较远,可以想办法把“赛道”铺设在城市内的室内场馆,由专业教练现场指导,并向观赛人群普及科学参与冰雪运动的知识,让一场比赛成为科学健身的普及现场。

【争锋】
国是普及激发热情。进入校园是普及冰雪运动的重要方式,这项工作辽宁始终扎实推进,孩子们在亲身体验中感受到运动的快乐、竞技的魅力,冰雪运动的种子在孩子们的心中生根发芽。冰雪运动从竞技体育迈向群众体育,人民群众从全民健身迈向全民健康,每一个前进的步伐都离不开冰雪运动普及中的小小积累。

以热情迎接冬奥。北京冬奥会成功举办以来,中国一手抓筹备工作,一手推广冰雪运动,借助奥运会的契机,冰场、雪场数量在全国持续增长,冰雪运动逐渐成为建设体育强国的一块重要拼图,“带动三亿人参与冰雪运动”从愿景走向现实。站在冬奥会倒计时的新节点上,我们有理由相信,新的精彩还在后面,一届具有中国特色的高水平冬奥会,正在期待中稳稳地走向现实。

羽毛球世锦赛落幕 “凡晨”组合夺得女双冠军



12月19日,陈清晨/贾一凡在比赛中。

本版照片由新华社提供

前两届分获铜牌、银牌 北京冬奥会贾宗洋期待奖牌再变色

本报记者 朱才威

2022年北京冬奥会将是我省运动员贾宗洋第四次征战冬奥会赛场。前三次征战冬奥会,贾宗洋的成绩稳步提升——2010年温哥华冬奥会,获得第六名;2014年索契冬奥会,获得铜牌;2018年平昌冬奥会,获得银牌。这次是在家门口征战冬奥会,贾宗洋期待更进一步,获得金牌。

1991年出生的贾宗洋,已是我省自由式滑雪空中技巧项目的一位

老将。刻苦训练加上顽强的毅力,使贾宗洋近几年的成绩突飞猛进。

2018年平昌冬奥会男子自由式滑雪空中技巧比赛,贾宗洋以0.46分的微弱差距摘得银牌。赛后,贾宗洋对这个成绩感到十分遗憾。他当时的目標就是冠军。

受自由式滑雪空中技巧项目特点制约,贾宗洋近20年来的训练、比赛异常艰苦,用他自己的话说,“早已一身伤病”。要知道,站在平昌冬奥

会赛场的贾宗洋,双腿已经植入22颗钢钉。近4年,他一直在坚持,要

坚持到2022年的北京冬奥会。

“这个项目的偶然性太大了,本身的技术动作,包括空中转体,都是固定的,滑行的速度也已稳定在65-67千米/小时左右,所谓偶然,主要是风速、风向等天气因素,风速、风向经常会发生变化,这样就会影响运动员的动作、速度,可能导致动作变形、落地不稳,甚至摔倒。”贾宗洋向记者

介绍说。

除了多变的天气因素外,贾宗洋直言,运动员自身的心理状态也将对比赛造成较大影响。在北京冬奥会备战周期,贾宗洋每天都在提醒自己,要放平心态,不要过多地背负压力,这是一种必须承受的历练。

为梦想而坚持,从第六名、第三

名到第二名,期待贾宗洋在北京冬奥

会赛场能够如愿获得第一名。

即将实现今年的“小目标” 辽宁女排为何超出外界预期

本报记者 朱才威



12月15日,辽宁女排球员在比赛中庆祝得分。

森、金软景两大外援领衔的上海女排,将是冠军最有力的争夺者。对于其他女排队伍来说,谁能晋级四强并获得铜牌,就是本赛季为之拼搏的最大目标。

本赛季至今,辽宁女排唯一一场败绩就是输给了实力强大的上海女

排。前几场比赛,辽宁女排对阵江苏、浙江等强队均取得了胜利,目前与上海女排、江苏女排同为5战4胜,积12分。在第二阶段联赛尚有一轮的情况下,辽宁女排晋级本赛季联赛前六名的可能性非常大。

辽宁女排上赛季仅获得第六名,

以打破世锦赛纪录的成绩夺金 李冰洁:成绩比预想还好

新华社阿布扎比12月19日电 19日在阿布扎比举行的第15届国际泳联世界短池游泳锦标赛上,奥运冠军李冰洁以8分02秒90获得女子800米自由泳冠军,为中国队赢得开赛以来第二金,并且打破了世锦赛纪录。

“比赛结果在意料之中,成绩比预想的还好,也是我个人最好成绩。”李冰洁赛后在混采区对记者说。

李冰洁在本届比赛中还将参加400米自由泳比赛,对于夺牌前景,她说:“抱一点希望,尽力去比吧,比出自己最好水平。”

谈到自己2021年的表现和明年

的计划,李冰洁说:“我去年开始恢复系统训练,对今年能够取得这些成绩还是比较满意的,明年希望在亚运会上能够有新的突破,争取多拿几块金牌。”

短池游泳世锦赛是在25米长的泳池里进行的游泳世界锦标赛,由国际泳联主办,每两年举行一届,本届比赛原定于2020年12月举行,受新冠疫情影响延期一年。180多个国家和地区的上千名运动员参加这次为期6天的比赛。中国队此次共派出27名运动员,包括13名女运动员、14名男运动员。



12月19日,李冰洁在决赛中。