

为征战奥运再度引弓逐梦

曹慧：射箭运动最难的是心理调节

在辽宁省体育事业发展中心沈阳柏叶训练基地，辽宁射箭队中，29岁的曹慧目光坚定，一次次地重复着拉弓、射箭的训练。四年前的里约奥运会她发挥欠佳留下遗憾，东京奥运会延期，让曹慧又一次有了引弓逐梦的机会。

充满力量的拉弓手也曾满是水泡

“嗖”……拉弓、放箭，身材高大的曹慧在射箭场上，透露着一股巾帼不让须眉的帅气。曹慧的右手要比她的左手粗壮，这只拉弓手充满力量感。可回忆起13岁刚开始练箭那一年，她的手却和现在很不一样。“练射箭最开始一年，手上都是水泡，甚至血泡，练了一年之后就好了，一方面手也磨出来了，另一方面练得熟了摩擦就会小了”，曹慧回忆道。

13岁的时候，曹慧跟随父亲来到本溪市体校，开始接触射箭运动。“教练选材时说身高高一点、臂展长一点的比较好，我当时就已经接近1米7了”，开始入队训练后，曹慧便喜欢上了这项帅气的运动，每天下午训练两个小时她都意犹未尽。

从省队再到国家队，再到入选2016年里约奥运会阵容，曹慧都在一个脚印的成长。但是里约奥运会，当时25岁、状态正佳的曹慧却遭遇了滑铁卢，没有在比赛中发挥出自己的正常水平。

2017年天津全运会，排名赛时曹慧发挥很好，但进入淘汰赛后，太想赢下比赛的她，再一次倒在了心理上，没有发挥出水平。东京奥运选拔赛落选，曹慧又一次留下了遗憾……



曹慧为奥运梦想，要再冲击一把。

“其实我对自己的要求和期望还是比较高的，2016奥运会没有比好之后，就想2020年再拼一下，经历了四年，觉得实力增长了，但这一次的奥运选拔给自己的压力太大了”，曹慧说，东京奥运选拔赛落选之后，回到省队的她经历了心理挣扎，调整了一段时间。

曹慧告诉记者，射箭运动最难的地方就是心理调节，满环是360环，其实平时都能达到330-340环，就看比赛能不能发挥出来，而且现在的赛制，经常是最后一箭决胜，是极度考验心理素质、非常刺激的。

“心理问题主要还是靠自己来调节，做好过程，不要把成绩看得太

重”，曹慧说，过年没有放假，一直都是在封闭训练，队里保障很好，自己也不会受外界的影响，她现在想的就是每天都能进步一点点。

距离箭靶70米 体能训练很重要

前段时间沈城遭遇降温，已经停止供暖又乍暖还寒的季节，只能在室内训练。射箭队从训练馆内，搬到阳光能从玻璃照进来的走廊里，气温回升、风和日丽后，他们就可以到室外训练了。而对于室外训练，要面对距离增加和风向的变化，训练的挑战性

就会更大。曹慧告诉记者，其实室外场地距离箭靶70米，就算视力很好也是看不清靶子的，只能是靠颜色来识别，瞄准都是靠感觉。

除了射箭训练，体能同样重要，现在辽宁射箭队每周有两次体能课，力量和有氧训练都要兼顾。曹慧告诉记者，对于射箭运动员，俯卧撑和跑步的训练很重要。

“腰腹核心力量好，才能站得稳，我们拿得弓箭是40磅左右，所以上肢要有力量，拉弓才稳”，曹慧告诉记者，他们做俯卧撑一般是25到30个一组，每次练5至6组。平时自己也会用拉力带，模拟拉弓，感觉细小的

肌肉的力量变化。

而跑步则是锻炼心肺，因为比赛的时候一紧张，心跳也会加快，平时也要模拟紧张时心跳状态下的训练。

普通人练射箭也可以锻炼身体

练射箭项目16年了，曹慧说，弓箭早已经成为她生活的一部分了，而这些年看到射箭运动越来越普及，喜欢射箭的人越来越多，她觉得很开心。

“我记得我刚到沈阳训练那会儿，有人听到我是射箭运动员的时候，还会问我是不是射击啊、击剑啊”，曹慧回忆说，那时候大家对于这项运动还是很陌生的。觉得明显普及程度高了，是从2016年开始，射箭俱乐部开始多了起来。

而射箭运动近两年的普及，也要感谢综艺节目得推广。

2017年，曹慧和包括奥运冠军张娟娟在内的队友一同参加了《来吧冠军》，他们在节目中尽显身手，穿过番茄射中靶心、一气呵成射穿20个装满水的气球，展现射箭的快、准、狠，让很多看过节目的观众对射箭产生了兴趣。第一届《超新星全运会》，射箭项目的男子冠军于小彤和女子冠军高颖浠都是辽宁人，曹慧说很为两位老乡感到骄傲。

因为射箭运动“新奇好玩”，已经成为一项休闲大众运动，在曹慧看来，普通人练射箭，不仅可以锻炼身体，还可以集中注意力、让人平静、解压，是一项健康身心的运动项目。

辽沈晚报记者 王冠楠

《猎狐》致敬经侦干警 王鸥素颜出演高智商警察

正在热播的经侦题材剧《猎狐》中，王鸥饰演了“猎狐小组”的核心成员吴稼琪。在采访中，王鸥坦言吴稼琪是一个“完全要用智商去演绎的角色”。

素颜演出青涩感

在《猎狐》中，王鸥一改自己饰演过的那些明艳角色，一亮相就以应届硕士生身份出场。

“吴稼琪是一个刚毕业的女学生，最开始只是为了给母亲洗清冤屈导致她想做警察，所以最开始很像愣头青，年轻冲动、满腔热血。但在她成长的道路上，慢慢发现，警察对自己来说，有更崇高的使命感，那就是为了让每个像母亲这样被冤枉、被欺骗的人，不再遭受同样的痛苦。”为了演出吴稼琪的学生感，王鸥还一改熟女形象，贡献了素颜。

外形虽然过关，但吴稼琪的逻辑思维，也让王鸥深感这个高智商、高学历的角色与常人的不一样。“她对经侦、金融、法学都很有研究，经过警察系统训练的人，思维逻辑和常人也不一样。所以怎么表现高智商是最困难的。”

王鸥说：“我们一接到剧本就一起去了经侦支队，跟他们一起生活，听他们讲述海外追逃的故事。演完之后真的敬佩经侦警察。”

在《猎狐》的海外追逃剧情中，有大量戏份是在国外取景拍摄。大量英文台词的出现，也让王鸥觉得头大：“很多台词都是跟股票、金融、法律相关，而且有很多英文台词都是临时



给的，需要临时去背，压力确实挺大的。”但她也只能自己下苦功，请教老师，把握重音，听声跟读，内化于胸。

感情戏不是重点

一改《伪装者》《琅琊榜》中的敌对关系，第三次合作的王鸥与王凯，在《猎狐》中迎来“大和解”。随着剧情发展，两人从最开始“谁都看不上谁”的互掐，到进入警队工作后的朝夕相处中，发现针锋相对的彼此实则志同道合，加上二人越来越多的理解和信任，关系也越来越近。

当下不少国产行业剧，都因“披着职业外衣谈恋爱”而饱受观众诟病，王鸥认为《猎狐》绝非如此，整部戏中，对经侦工作、经侦警察风采的展示才是重中之重，少有的感情线也基本做了低调处理。“我们不想把这个戏拍成经侦背景下，男女主角谈恋

爱的戏，宗旨是想要展现新一代经侦警察的风采。所以我和王凯饰演的夏远之间更突出的是默契的搭档关系，其他的情感戏份都做了删减和淡化处理。”

时隔五年，再度与王凯、刘奕君等老搭档合作，王鸥直言大家都没变，只是在心态上会更加稳重与成熟：王凯依旧认真、细腻、聪明，但比之前成熟；刘奕君演坏人还是那么“上道”，对每场戏都有自己的想法。

“吴稼琪”=“无假期”

从独自追查母亲旧案的少女到独当一面的经侦警察，“执着”“有力量”“不屈不挠”是王鸥赋予角色的标签。“她很有敏感度，每一步都有很清晰的脚印，从最开始看到妈妈曾经的学生跳楼，到慢慢发现真正的嫌疑人，再到成为经侦队的队员，包括后来发现师傅杨建群的变化，每一个事件都会给她启发，也就连接起了人物的成长节点。”

王鸥觉得，吴稼琪的名字其实就暗藏了经侦警察的不易：“吴稼琪”就等于“无假期”。“拍摄之前，听他们讲述那些故事简直不敢相信，后来在戏里，真的体会了他们所说的盯一个人可能三天三夜没法合眼，真的感受到了他们遇到的困难和阻力，所以也更加敬佩他们。”如今再回看吴稼琪一路的成长历程，王鸥的感觉就是“心疼”：“在境外追逃真的很危险，尤其很多是超出女性的体力体能，所以我想对稼琪这个女孩说一声辛苦啦，真的！”

据《北京晚报》

备战世预赛 演练新阵容 国足将在上海集训

在结束了3月份的海外集训后，国脚们经过隔离期后，在4月初已经各自返回俱乐部，备战联赛。不过，面对未知的联赛重启时间，国足主帅李铁也特地与中国足协沟通，敲定国足新一期的集训时间。5月初，国足将在上海进行为期近一周的集训，备战世预赛。

世预赛前集训三次

按照计划，国足将在5月上旬劳动节假期结束后几天重新集中，随后进行为期不超过15天的集训。“我们初步的计划是5月进行一期集训，可能会有2场到3场的内部练习赛，这之后如果联赛能够正常打，我们计划8月份和9月份各有一期集训，然后9月份的时候我们希望能有一场公开赛，好好地准备世预赛。随着疫情的变化，国际足联和亚足联都会有一些调整，不管发生什么样的变化，有什么样的困难，我们都会竭尽全力打好每一场比赛；进入12强赛是我们的第一个目标。”国足主帅李铁说。

至于这次集训的具体内容，李铁说：“上次的训练以阵容演练为主，重点是提高比赛时的攻防转换速度和球员在面对压力时控球的能力。这次，我们会继续巩固这方面的训练，同时也要进一步推进球队的整体默契度。”

集训地选定上海

由于疫情缘故，国足集训地

点将会谨慎选择。在中国足协主席陈戌源的协调下，最终的集训地定在了上海。

中国足协将集训地安排在上海，是方便国足找到热身赛对手。上海除了有申花和上港两支中超球队外，长三角区域还有多家职业俱乐部。

据悉，目前国足备战工作组已为球队在上海市区选定了集训场所及驻地酒店。其间会进行2场左右的热身赛。

高拉特暂不入选

本次集训，预计会有25名左右球员参加。至于哪些球员会入选，从现在的情况看，和上次不会有太大的出入。截至目前，除北京国安3月与泰国清莱联队进行了一场亚冠小组赛外，中超其他各队都没有打任何正式比赛。在这种情况下，无论国内联赛、杯赛，还是亚冠赛事都无法成为教练组考查国脚能力及状态的依据。

经过两期集训后，现有国脚们相互间的默契度和对教练员技战术打法的熟悉程度也都越来越高，因而5月集训名单较以往两期，不会有太大变化。不过，个别位置人员可能会有调整。比如此前因伤缺席集训的曹赉定和韦世豪以及国安的李可都有望参加本期集训。而高拉特等几名新入籍的球员本次集训并不会入选，他们还没有拿到国际足联的身份证明。

据《北京晚报》